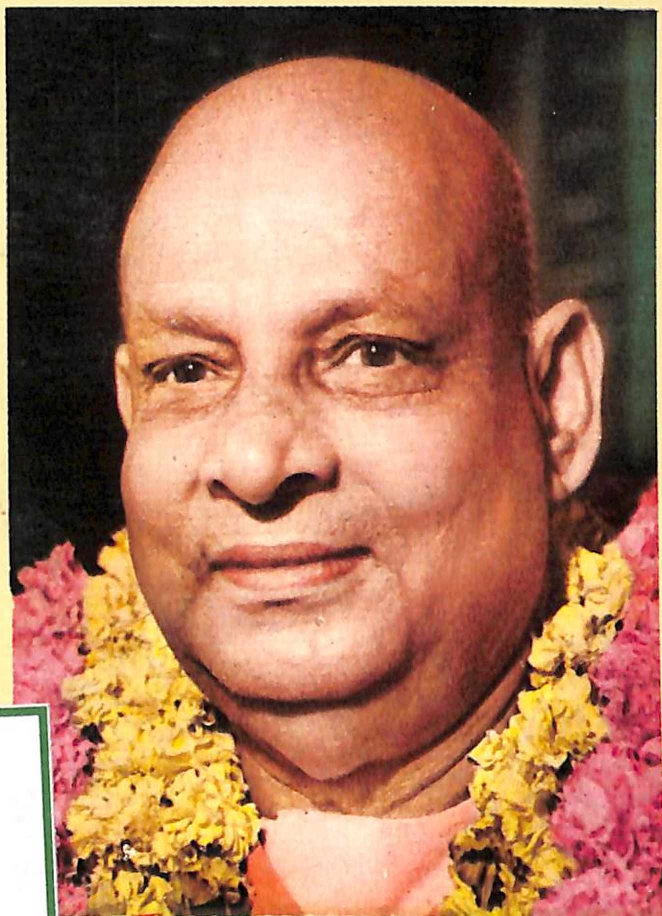
100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி ?

"HOW TO LIVE 100 YEARS"



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி?

அருளியது

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்

ஸ்ரீ சுவாமி தேஜோமயானந்தா

டாக்டர் திரு. R.P. உருத்திரமணி, M.A., Ph.D.

வெளியிடுவோர்

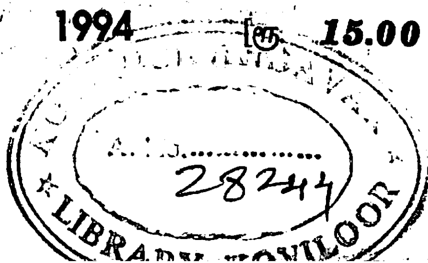
தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை

இராசிபுரம், சேலம் மாவட்டம்

விலை] 1994 [ரூ. 15.00



Translated into Tamil from
" How To Live 100 Years "

Printed out of the magnanimous donation of:
SRI. K. KANDASAMY B.Com.,
Proprietor : "SELVI FEEDS"
Associates - Selvi Traders / Selvi Poultry Farm /
Selvi Transport,
Rasipuram - 637 408

Typeset By Print Shop, Madurai.
Printed At The Orient Litho Press, Sivakasi.

பதிப்பாளர்களின் குறிப்புரை

சுவாமி சிவானந்தா அவர்கள் ஒரு மருத்துவ நிபுணர்; அனுபவமிக்க யோகி; ஆற்றல் மிக்க மனோதத்துவ வல்லுனர்; பரிபூரணமான ரிஷி. அவர் தம்முடைய மருத்துவம், வேதாந்தம், மனோதத்துவம், அறிவியல், ஆயுர்வேதம், இயற்கை வைத்தியம் ஆகியவற்றின் அனுபவங்களையும், வழி முறைகளையும் இச்சிறு புத்தகத்தில் பொழிந்திருக்கிறார். ஆகையால் புத்தகம் சிறியதானாலும், விஷயத்திலும் பயனிலும் மிகப் பெரியது. அவரின் ஒரே உயர்ந்த குறிக்கோள், இதைப் படிக்கின்ற நாம் எல்லாம் நூறாண்டு காலம், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் என்பதே. ஆகையால் இப்புத்தகம் நமக்கு ஓர் அரிய பொக்கிஷ மாகும்.

- பதிப்பாளர்கள்

முன்னுரை

முதுமையைப் பற்றிய அறிவியல் மிகப் பழமையானது. ஆதிகாலம் முதலே மனிதன் இறப்பை வெல்வதற்குரிய வழிவகைகளை ஆராய்ந்து வருகிறான். ஏனெனில் மனிதன் அமரத்துவம் உடையவன். ஆகையால் அந்த இயற்கையான புத்தியினால், சாவை வென்று, சாகா நிலையை அடைய விரும்புகிறான். அதற்கான முயற்சியை கையாண்டும் வருகிறான்.

'முயற்சி செய்; நல்ல வழியில் வாழ்க்கை நடத்து; நூறாண்டு வரை வாழ்க'. ஈசாவாஸ்ய உபநிஷதம் நமக்கு ஆணை பிறப்பிக்கிறது.

கானகத்தில் வாழ்ந்த ரிஷிகளும், அங்கு கிடைத்த பழங்கள், காய்கள், இலை, பட்டை, வேர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு காயகல்பங்களைச் செய்தார்கள்; பிராணா யாமம், ஆசனங்கள் ஆகியவற்றைப் பயிற்சி செய் தார்கள். ஒரு நிமிடத்திற்கு குறைவாகவும், மெதுவாகவும் சுவாசிக்கிற பிராணிகள் மிக நெடுங்காலம் வாழ்வதைக் கண்டார்கள். இந்த முறையைப் பிராணாயாமமாகக் கொண்டார்கள்.

நூறாண்டு வரை வாழ்வது உயர்ந்த ஆசி என்று நினைத்து விடாதீர்கள். நூறாண்டு வரை ஆரோக்கியம், வலிவு, திறமை ஆகியவற்றுடன் இருப்பதும் ஒரு வரப் பிரசாதம் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். அந்த நூறாண்டு காலத்தை நாம் எப்படி கழிக்கிறோம் என்பதுதான் மிக முக்கியம். நூறாவது ஆண்டு விழா வரை நீங்கள் தெய்வீக வாழ்வை நடத்த வேண்டும்; உயிர்களுக்கு அயரா தொண்டு செய்து கழிக்க வேண்டும். உங்கள் நூறாவது ஆண்டு விழாவில் கலந்து கொள்பவர்கள், நீங்கள் 'இன்னும் ஒரு நூறாண்டு வாழ வேண்டும் ஆண்டவனே! இந்த நல்லாசியை வழங்கு' என்று வேண்ட வேண்டும்.

நூறாண்டு வரை வாழும் ரகசியம் என்ன? உடலையும், உள்ளத்தையும் ஒரு சேர பயன்படுத்த வேண்டும். உயிர்களின் சேவைக்காக தம்மை அர்ப்பணித்துவிடுகிற ஆன்மீகம் ஒரு முக்கியமான காரணம். மற்ற காரணங்கள் : உடல் உறுப்புகளை முடிந்தவரை செயல்களில் ஈடுபடுத்துதல், ஏனைய உயிர் களிடம் அன்பு செலுத்துதல், இளைஞர்களிடம் மிகவும் பரிவும் பாசமும் காட்டுதல், நமக்கு உகந்த தொழில்களில் மிகுந்த ஊக்கம் செலுத்துதல், வாழ வேண்டும் என்ற அடங்கா ஆர்வம், வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் ஆகி யவை.

கிராம்டன் என்ற மருத்துவர், முதுமை வியாதி களைப் பற்றிய புகழ் பெற்றவர். அவர் சொல்வதையும் கேளுங்கள்: "கால ஓட்டத்தில் நம் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை மகிழ்வுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அம்மாற்றங்களுக்கு ஏற்படும் நம் செயல்களை வரையறை செய்து கொள்ள வேண்டும். அச்செயல்களைச் செவ்வனே செய்து இன்பம் காண வேண்டும்". இது மிக பயனுள்ள அறிவுரை.

மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். குழந்தை போன்று இருங்கள். புதியவைகளை நாடுவதிலும், செய்வதிலும் இளைஞர்களைப் போன்று ஆர்வமாக இருங்கள். இறைவன் மீது அசையாத நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். தினமும் தியானம் செய்யுங்கள். நீங்கள் இறவா ஆத்மா என்று உணருங்கள். நல்ல ஆரோக்கியமும் நூறாண்டு வாழ்க்கையும் பெறுவீர்கள். நீங்கள் யாவரும், நூறாண்டு வாழ்ந்து, மானிட சேவை செய்யுங்கள். இறைவன் உங்களுக்கு ஆசி வழங்குவாராக!

- சிவானந்தா

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சற்குரு ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமஹராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப் பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ்நாட்டிலும் வெளி நாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புகள் இன்று இருக்கின்றன.

குருதேவ் சிவானந்தா எழுதிய How To Live 100 Years என்ற ஆங்கில நூலை திரு. ஸ்ரீ சுவாமி தேஜோமயானந்தா அவர்களும் டாக்டர் திரு. R.P. உருத்திரமணி M.A. Ph.D. அவர்களும் மிக மிக அற்புதமாக தூய எளிய தமிழில் அழகிய முறையில் மொழிபெயர்த்துள்ளார்கள்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் மதுரை 'பிரிண்ட்ஷாப்' நிறுவனத்தினர் டைப்செட் செய்து கொடுத்துள்ளனர். சிவகாசி தி ஓரியண்ட் லித்தோ பிரஸ் ஸார், சிறந்த முறையில் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கிய அன்பர், இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம்வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

ஸ்ரீசுவாமி சிதானந்தா

பொருளடக்கம்



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

100 ஆண்டுகள் வாழ்வது எப்படி?

1. விஞ்ஞானமும் நீடித்த ஆயுளும்

வாழ்வையும் சாவையும் பற்றிய ரகசியத்தை ஆராய்ந்த பல மேதாவிகள் இந்த உடல் அழிவதற்கான காரணத்தைக் காண இன்னும் திகைத்து நிற்கின்றனர். உடலில் கண்ணறைகள் (Cells) புனருற்பத்தி காரணமாக ஜீவன் நிலைபெற்றிருக்கின்றது. கண்ணறை என்பது அணுக்கரு அடங்கிய ஒரு ஜீவ வஸ்துவின் திரளாகும். மனிதன் பலவகையான தொகுப்புகள், இனங்கள் ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த கண்ணறைகளால் ஆக்கப் பட்டிருக்கின்றான். அவை பல்வேறு இயந்திர வேலைகளைச் செய்கின்றன. இந்தக் கண்ணறைகள் இடைவிடாது அழிந்து கொண்டும், புதுப்பிக்கப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கின்றன. இந்தக் கண்ணறைகள் தங்களுடைய புனருற்பத்திச் சக்தியை இழந்து விடுகின்ற ஒரு நேரம் வருகின்றது. அப்பொழுது மனிதன் மூப்படைகின்றான், உடலிலுள்ள ஒவ்வோர் அங்கமும் ஒவ்வொரு ஏழாண்டுக்கு ஒரு முறை முழுதும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது என்று ஒரு நேரம் கருதப்பட்டு வந்தது; ஆனால் இப்பொழுது அது சுமார் ஒன்றரை ஆண்டு என்று கூறப்படுகின்றது.

சவ்வுகளில் (Tissues) பல வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகளாவன: தசைச்சவ்வு, நரம்புச்சவ்வு முதலியவை. அதைப் போல நமது உடலில் பல மண்டலங்கள் இருக்கின்றன. உதாரணமாக வாய், தொண்டை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல்

ஆகியவை அடங்கிய ஜீரண மண்டலம் அல்லது உணவு மண்டலம்; இருதயம், தமனிகள், சிரைகள் ஆகியவை அடங்கிய இரத்த ஓட்ட மண்டலம், நிணநீர்க் கருவிகள், கோளங்கள் அடங்கிய நிணநீர் மண்டலம்; தசை மண்டலம்; மேல்தோல், அடித்தோல், வியர்வையை வெளியேற்றும் வியர்வைக் கோளங்கள், கொழுப்புப் பசையை வெளியேற்றும் கோளங்கள் ஆகியவை அடங்கிய சர்ம மண்டலம்; மூத்திரக் காய்கள், மூத்திரப்பை, மூத்திரக்குழல் ஆகியவை அடங்கிய மூத்திர மண்டலம், ஆண்களிடம் ஜனனேந்திரியம், பெண்களிடம் கருப்பை, அண்டகோசங்கள் ஆகியவை அடங்கிய பிரஜோத்பத்தி மண்டலம், கழுத்து பாகத்திலுள்ள தைராய்டு, பாரா தைராய்டு, மூளை பாகத்திலுள்ள பெர்னியல், பிட்யூட்டரி மற்றும் அட்ரினல் ஆகிய கோளங்கள் அடங்கிய கோள மண்டலம் முதலியவை களாம். ஜீவவஸ்துவின் ர்சாயன மாற்றம் அல்லது தத்துவ பரிணாமம் என்பது உடற் சவ்வுகளில் சதா நடந்து கொண்டிருக்கும் ஆக்க, அழிவு மாற்றங்களின் தொகுப்பு ஆகும்.

மரணத்திற்குக் காரணம் இரத்த மண்டலம்தான் என்று ஒரு விஞ்ஞானி கருதுகின்றார். அவர் இரத்தத்தை ஓர் இரசாயனத் தயாரிப்பாக கருதுகின்றார். மற்றொரு விஞ்ஞானி உயிரின் இருப்பிடம் தைராய்டு கோ்ளம் என்று நம்புகின்றார். ஆகவே அவர் பழுதடைந்த தைராய்டு கோளத்தை நீக்கிவிட்டு அதற்குப் பதிலாக இளமையும், வாலிப முறுக்குடனும் கூடிய மனிதக் குரங் கின் தைராய்டு கோளத்தை அந்த இடத்தில் பொருத்திவைக்கின்றார். மற்றொரு விஞ்ஞானி கிழத்தனத்திற்குக் காரணம் உடலில் உள்ள சில முக்கியமான கோளங்களைப் பாதிக்கும் சிற்றின்ப நுகர்ச்சி என்று கூறுகின்றார். பலஹீனமான, அகால

வயோதிகமடைந்த பல பேர் இந்த கோளங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சத்தை, ஊசி மூலமாகவோ அல்லது வாயின் மூலம்ாகவோ உட்கொண்டு ஆரோக்கியமான ஆண், பெண்களாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றனர். இந்த நவீன அதிசயங்கள் நாள்தோறும் நடந்து வருகின்றன. ஆனால் அவை நோயுற்றோரைத்தான் குணமாக்கு கின்றன. அவை சாதாரண ஆயுளை நீடிப்பதோ அல்லது சாஸ்வதமான வாலிபத்தை நிலைநிறுத்தி வைக்கும் பிரச்னையை தீர்ப்பதோ கிடையாது. அது மட்டுமல்ல. அவற்றால் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய எண்பது வயது மனிதன் ஒருவனை நூறாண்டு வாழவைக்கவும் முடிவதில்லை. அந்தமனிதன் மூப்பு என்று சொல்லக்கூடிய கண்ணறைகளின் விசித்திர அழிவுக்கு ஆளாகி மரணமடையத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

நோயாளி வ்யதடைந்து விடும்போதும், இயந் திரங்கள் அனைத்திலும் அற்புதமான இந்த மானிட இயந்திரம் முற்றும் பழுதுபட்டுவிடும் போதும் அவனுக்கு மீண்டும் இளமைமை உண்டு பண்ணுவது, களைத்த மனிதனுக்கு ஒரு புட்டி மதுவானது புத்துணர்ச்சியைத் தூண்டி விடுவதைப் போன்று தாற்காலிகமானதுதான். சோர்வு வெகு சீக்கிரம் தொடர்ந்து வந்துவிடுகின்றது. சிறிது காலம் பிரகாசத்துடன் விளங்கிய கண்கள் மறுபடியும் ஒளி இழந்து விடுகின்றன. மூளை குறுகிய காலம் மட்டுமே சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்கின்றது. பிறகு சோர்வு புகுந்து விடுகின்றது. அவயவங்கள் முழுதும் முன்பிருந்ததைவிட மிகவும் பலஹீனமடைந்து விடுகின்றன. செயற்கை முறையில் புகுத்தப்பட்ட கோளங்களின் கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட தூண்டுதலுக்கு இணங்க அவை தங்களுடைய சக்திக்கும் திறமைக்கும் மீறி வேலை வாங்கப்படுகின்றன. இளமையில் கண்ணறைகள் தங்களைத் தாங்களே புதுப்பித்துக்

கொள்வதைப் போல் முதுமையிலும் செய்து கொள்ளும்படி அந்தக்கண்ணறைகளை ஊக்குவிக்கும் வழிமுறைகளை விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்து விட்டால் மானிட வாழ்க்கைக்கு வயது வரம்பு இல்லாமல் செய்துவிடலாம்.

அழகு, சிங்காரம், பலம், கடினத்தன்மை ஆகியவை உங்களுக்கு நல்ல உடற்கட்டு இருக்கிறது என்பதை எடுத்துக் காட்டுகின்றன. உணவுப் பொருள் சக்தியின் திரளேயாதலால் இந்த உடலை, சூரியன், பிராணா, சங்கற்பம் அல்லது இச்சா சக்தி ஆகியவை போன்ற வேறு வழிகளின் மூலமாகவும் பேண முடியும். ஹடயோகக் கிரியைகளும், தியானமும் இந்த உடலை முற்றிலும் புதுப்பித்துக் கண்ணறைகளுக்கு புது பலத்தையும், புத்துணர்ச்சியையும், வீரியத்தையும் கொடுக்கின்றன. இந்த உடலைப் பாதுகாத்து வைப்பதில் இயற்கைக்கு உதவியாக சக்தியை எவ்வாறு கிரஹித்து அதற்குப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை யோகிகள் நன்கு அறிவர். கடுங்குளிர், வெப்பம் ஆகியவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ளவும், உணவும் தண்ணீரும் இன்றி (தங்களுடைய தூய்மையான, பலம் பொருந்திய, தடுக்கமுடியாத இச்சா சக்தியின் மூலம்) ஜீவித்திருக்கவும் அவர்கள் சக்தி பெற்றிருக்கின்றனர். காற்றை உட்கொண்டு வாயு பக்ஷணம் என்று சொல்லப்படும் மற்றொரு முறையின் மூலமாகவும் உடலைப் பேணுவதுண்டு. உடல் அழியாத் தன்மை பெறுகின்றது. அதை எதுவும் துன்புறுத்த இயலாது. அந்த யோகிக்கு பிணி, மரணம், துன்பம் என்பது கிடையாது.

2. யோக முறையில் ஆயுளை நீடித்தல்

யோக முறைப்படி மனிதனுடைய ஆயுள் இத்தனை சுவாசங்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. ஒரு நிமிஷத்திற்கு பதினைந்து சுவாசம் நடைபெறுகிறது. சுவாசங்களின் எண்ணிக்கையை கும்பகம் அல்லது மூச்சை அடக்கும் பயிற்சியின் மூலம் குறைக்க முடிந்தாலோ அல்லது கேசரி முத்திரையின் மூலம் சுவாசத்தை நிறுத்திவிட்டாலோ நீங்கள் உங்களுடைய ஆயுட்காலத்தை நீடிக்கச் செய்யலாம்.

மஹாராஷ்டிரத்தில் ஆலந்தி என்னுமிடத்தில் யோகி ஞானதேவரைப் பார்க்க ஒரு புலியின் மீது சவாரி செய்து வந்த யோகி சங்தேவ் அவர்கள் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஜீவித்திருந்தார். யமதர்ம ராஜன் அவர் முன்பு தோன்றும் போதெல்லாம் அவர் தன்னுடைய பிராணனை சுஷும்னாவிற்குள் செலுத்திவிட்டு சமாதியடைந்து விடுவார். இவ்வாறு அவர் யமனுக்கே சவால் விடுத்து வந்தார். யோகிகள் தாங்கள் விரும்பிய பொழுது மரணமடைவதற்காக (இச்சா மிருத்யு) இந்த சித்தியைப் பெறுகின்றனர்.

3. வேதாந்த முறையில் நூறாண்டு வாழ்வு

நீங்கள் தெய்வீகமாக இருக்கின்றீர்கள். அதே பிரகாரம் வாழ்ந்து வாருங்கள். உங்களுடைய தெய்வீகத் தன்மையை உணர்ந்து அறிக. அன்றாட வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் ஏற்படுகின்ற துயரங்கள், நோய்கள், இன்னல்கள், துன்பங்கள் ஆகியவற்றைக் கண்டு சோர்வடையாதீர்கள்.

அகத்தே இருந்து தைரியத்தையும் ஆன்மீக பலத்தையும் பெறுங்கள். அகத்தே வற்றாத சக்தியும் ஞானமும் நிரம்பிக் கிடக்கின்றது. அதை அடையும் வழிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அகத்தே ஆழ்ந்து மூழ்குங்கள். அமைதியாக அமருங்கள். அகத்தேயுள்ள அமரத்துவமாகிய புனிதத் திரிவேணியில் நீராடுங்கள். நீங்கள் அந்தத் தெய்வீக மூலஸ்தானத்தை அடைந்து "நான் அழியாத ஆத்மா" என்பதை உணர்ந்து விடுவீர்களேயாகில் நீங்கள் முற்றிலும் புத்துணர்ச்சியும், புதுமையும், உற்சாகமும் பெறுவீர்கள்.

முணுமுணுக்காதீர்கள். துன்பங்களும் துயரங்களும் உங்களுக்கு ஏற்படும்போது அவற்றைக் கண்டு அஞ்ச வேண்டாம். ஒவ்வொரு கஷ்டமும் நீங்கள் உங்களுடைய மனோபலத்தை அபிவிருத்தி செய்து திடகாத்திரமாக வளர்ச்சியடைவதற்குரிய அரியதொரு வாய்ப்பாகும். அதை எதிர்கொண்டு அழையுங்கள். துன்பங்கள் உங்கள் இச்சா சக்தியை உறுதிப்படுத்துகின்றன. சகிப்புத் தன்மையை அதிகப்படுத்துகின்றன. உங்கள் உள்ளத்தை இறைவன்பால் திருப்பிவிடுகின்றன. அவற்றைப் புன்முறுவலோடு எதிர்நோக்குங்கள். உங்களுடைய பலஹீனத்தில் தான் உங்களுடைய உண்மையான பலம் இருக்கிறது. நீங்கள் வெல்லப்பட முடியாதவர்கள். எதுவும் உங்களுக்கு இடையூறு உண்டாக்க முடியாது.

துன்பங்களை ஒவ்வொன்றாக வெல்லுங்கள். நற்பண்புகளை வளர்த்து வாருங்கள். ஆன்மீக மார்க்கத்தில் சென்று "நான் அழியாத ஆத்மா" என்பதை உணருங்கள்.

எதையும் புன்னகை பூத்த, உற்சாகத்துடன் கூடிய முகத்துடன் எதிர்நோக்குங்கள். அவனுடைய விசித்திர மான வழிகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவனே உங்களுடைய அமர நண்பன். கீழ்க்கண்ட சூத்திரத்தை மானசீகமாக தினந்தோறும் பலமுறை ஜெபியுங்கள். அதன் பொருளை தியானம் செய்யுங்கள். பிரபல டாக்டர்கள் குழுவால் கைவிடப்பட்ட தீராத நோய்களையும் இந்த முறையில் குணமாக்கிவிட முடியும். இது தவறாத, நிச்சயமான தெய்வீக நிவாரணமாகும். சில நேரம் பலனுக்காக நீங்கள் பொறுமையாகக் காத்திருக்க வேண்டிவரும். தற்பிரேரணை செய்தல் (Auto-Suggestion) என்பது வேதாந்தத்தின் ஒரு கிளையே ஆகும்.

"இறைவன் அருளினால் நான் நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொரு வழியிலும் குணமடைந்து வருகின்றேன்" எனப்படும் இந்த சித்தாந்த சூத்திரம் வேதாந்த உறுதிப்பாடே தவிர வேறில்லை.

இப்பொழுது பாடி, உணர்ந்து, உறுதி பெறுங்கள் : -

ஆனந்த ஸ்வரூபோஹம் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் ஆனந்த வடிவினன் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பேரானந்த ரஸமானவன் ஓம் ஓம் ஓம்
அனாமயோஹம், நான் நோயற்ற ஆத்மா, ஓம் ஓம் ஓம்
நான் திடகாத்திர வடிவினன் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் உடலுமல்ல, மனமுமல்ல ஓம் ஓம் ஓம்
நான் ஆரோக்கிய வடிவினன் ஓம் ஓம் ஓம்

என்னுடைய சரீரத்தில் எந்த நோயும் புக முடியாது ஓம் ஓம் ஓம்
என்னுடைய இச்சா சக்தி தூய்மையானது,
தடுக்கப்பட முடியாதது ஓம் ஓம் ஓம்
நான் மரணமற்றவன், அமரன் ஓம் ஓம் ஓம்

"ஒரு நாளைக்கொரு ஆப்பிள், வைத்தியனை விரட்டிவிடும்" என்று மக்கள் கூறுகின்றனர். இதற்கு அதிகம் செலவாகும். இது சந்தேகமானது. ஆனால் நான் சொல்லுகின்றேன் : "மேற்கூறிய சூத்திரத்தின் கருத்துப்படி வாழ்ந்து வாருங்கள். இது ஒன்றுதான் டாக்டர்களை விலக்கிவைக்க வல்லது.

இது மிக மலிவானது. இது ஒரு தலை சிறந்த மருந்து, ஜீவாதாரம், சர்வரோக நிவாரணி. இது உங்களை டாக்டருடைய கட்டணத்திலிருந்தும் கவலையிலிருந்தும் காப்பாற்றும். அதோடு மட்டுமல்ல, இது உங்களுக்கு ஆத்மானுபூதியையும் கொடுக்கும். என்னை நம்புங்கள். சந்தேகத்தை விட்டுவிடுங்கள். நான் உங்களுக்கு உறுதியளிக்கின்றேன். நீங்கள் இந்த அழியும் உடல் அல்ல. சத் - சித் - ஆனந்தத்தில் திளைத்திருந்து பிணி, மரணம் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள்!

4. பிரம்மச்சரியத்தின் மூலம் ஆயுளை நீடித்தல்

மனிதனுடைய சிருஷ்டி சக்தியைக் காப்பாற்றி வைப்பதானது, சரீரத்தின் பூரணத்துவத்திற்கும், இழந்த வாலிபத்தை மீண்டும் பெறுவதற்கும், நீடித்த ஆயுளுக்கும் வகை செய்கின்றது. மனிதனிடத்தில் விந்து தொடர்ந்து உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருந்தால் அதை வெளிப் படுத்தியாக வேண்டும் அல்லது மறுபடி தன் வய்ப்படுத்தியாக வேண்டும். மிகப் பொறுமையான இடைவிடாத விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் பயனாக, விந்து பாதுகாக்கப்பட்டு நமது உடலோடு மறுபடி ஐக்கிய மாக்கப்பட்டு விட்டால் அது இரத்தத்தை வளப்படுத்தி மூளையை பலப்படுத்துகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. "உடலை உறுதிப்படுத்தவும், உள்ளத்திற்குச் சக்தியூட்டவும், அறிவைக் கூர்மையாக்கவும் இந்த ஜீவ வஸ்துவைப் பாதுகாப்பது அத்தியாவசியம்" என்று டாக்டர் டியோ லேவிஸ் (Dr. Dio Lewis) போதிக்கின்றார்.

"சுயமாகவோ அல்லது தானாகவோ விந்துவை விரயமாக்குவது ஜீவ சக்தியை நேரடியாக வீணாக்குவ தேயாகும். இரத்தத்தின் முக்கியமான சத்துப்பொருள்கள் விந்துக் கலவையில் சேருகின்றன என்பதை அனேகமாக எல்லோரும் ஒத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த முடிவுகள் எல்லாம் சரியானவையாக இருப்பின் மனிதனுடைய நலனுக்கு பிரம்மச்சரிய வாழ்வு இன்றியமையாதது" என்று ஆகிறது. இது டாக்டர் ஈ.பி. மில்லர் அவர்களால் எழுதி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

காயசித்தி அடைவதற்கு பிரம்மச்சரியம் தான் அடிப்படையாக இருக்கிறது. பரிபூரண பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இது மிக மிக முக்கியமாகும்.

யோகப் பயிற்சியின் மூலம் விந்து ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. ஓஜஸின் சக்தியின் மூலம் கண்ணறைகள் அனைத்தும் புத்துயிரளிக்கப்படுகின்றன.

பிரம்மச்சரியம், பிராணாயாமம், சிரசாஸனம், மற்றும் இதர ஹடயோகக் கிரியைகள், தியானம் ஆகியவற்றைப் பயின்று வருவதன் மூலம் நமது உடல் முழுதும் புதுப்பிக்கப்பெற்று கண்ணறைகள் புது பலத்தையும், வீரியத்தையும், சக்தியையும் பெறுகின்றன. யோகி நல்ல உடல் வன்மையைப் பெற்றிருப்பார். அவருடைய அசைவுகளில் ஒருவிதமான கவர்ச்சியும், அழகும் காணப்படும். அவரால் அவர் விரும்பும் வரை ஜீவித்திருக்க முடியும். (இச்சா மிருத்யு). ஆகவே தான் பகவான் கண்ணன் அர்ஜுனனிடம் "*த்ஸமாத் யோகீ பவார்ஜுன*" - ஆகவே நீ ஒரு யோகியாக ஆகு" - என்று கூறுகின்றார்.

யோகியானவர் காய சித்தி பெற்றுவிட்டால் எல்லாவிதமான நோய்களும், நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணமும் ஒழிந்துவிடும். வெப்பம், குளிர் போன்ற எதிரிடை ஜோடிகளால் அவர் பாதிக்கப்படமாட்டார். கழிவுப் பொருள் குறைவோ அல்லது கழிவுப் பொருள் மறைவோ ஏற்படும். பசி, தாக உணர்வு இல்லாததாகிவிடும். அவர் மிகக் குறைந்த அளவு உணவுதான் கொள்வார் அல்லது முற்றிலும் உணவையே விலக்கிவிடுவார். எந்தவிதமான துன்பமும் இருக்காது. வெப்பம், குளிர், வலி ஆகியவற்றிற்குப் பதிலாக அவர் ஒருவிதமான இன்ப உணர்ச்சியைப் பெறுவார். அஹிமா, மஹிமா, லகிமா போன்ற சித்திகள் காய சித்தியின் கீழ் வருகின்றன.

5. நன்னடத்தையின் மூலம் நீண்ட ஆயுள்

ஆசாரத்தில் நிலைபெற்று இருப்பதன் மூலம் தான் நீங்கள் பூரண ஆயுளையும் நிலையான பேரின்பத்தையும் அடைய முடியும். ஏனைய பண்புகள் எதுவும் இல்லாவிடினும் ஆசாரம் ஒன்று மட்டும் இருந்தால் அதன் மூலம் நீங்கள் பூரண ஆயுளைப் பெற முடியும். ஆசாரம் என்பது நன்னடத்தையை வளர்த்தல் ஆகும். உங்களிடம் நல்ல நடத்தை இருத்தல் அவசியம். இல்லாவிடில், நீங்கள் உங்களுடைய பிரம்மச்சரியத்தை அல்லது வீரியத்தை - ஜீவ சக்தியை - இழந்து விடுவீர்கள். அதன் காரணமாக அகால மரணம் உங்களை ஆட்கொண்டுவிடும். சுருதிகள் மனிதனுடைய பூரண ஆயுள் நூறாண்டு என்று கூறுகின்றன. பிரம்மச்சரியத்தில் நிலைத்திருப்பதன் மூலமாகத்தான் நீங்கள் இதை அடைய முடியும்.

மேலும் ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீடித்த ஆயுளின் ரகசியம் நல்ல உணவு, மிதமான பானம், தன்னடக்கம், கற்புடைமை, வாழ்க்கையில் திடமான நம்பிக்கை முதலியவற்றைப் பொருத்தே இருக்கின்ற காரணத்தால் பேருண்டி உண்பவர்களும், குடிகாரர்களும், சோம்பேறிகளும், சிற்றின்பப் பிரியர்களும் பூரண ஆயுளைப் பெற்றுவிடலாம் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.

6. நீடித்த ஆயுளுக்கு ஆன்மீக மருந்து

கோபம்,இரத்தத்தில் விஷத்தையும்,இரத்தம், மூளை, கல்லீரல், மற்றும் உடல் முழுவதிலும் கொதிப்பையும் உண்டு பண்ணுகிறது. அதனால் ஜுரமும் சோர்வும் ஏற்படுகின்றன.

வெறுப்பின் காரணமாக நரம்புத் தளர்ச்சி, அசௌகரியம், அமைதியின்மை, இருமல், ஜுரம், இரத்த சோகை, அஜீரணம் முதலியவை உண்டாகின்றன.

பயம், இரத்தக் கொதிப்பிற்கும் பலஹீனத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. பயமானது சிவப்பு இரத்த அணுக்களை அழித்து முகத்தை வெளிறச் செய்து இருதயம், கல்லீரல், இரைப்பை ஆகியவற்றைப் பாதித்து அஜீரணம், பேதி அல்லது மலச்சிக்கல், மலட்டுத்தனம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றது.

உள்ளத் துறவானது அஜீரணம், கீல்வாதம், நீரிழிவு, கல்லீரல் மற்றும் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இரத்தக் கொதிப்பு போன்ற நோய்களை நீக்கி இருதயம், மூளை, நரம்புகள் ஆகியவற்றை உறுதிப்படுத்துகின்றது.

தூய அன்பு, சந்தோஷம், மன அமைதி, உடல் உறுப்புகளின் சீரான இயக்கம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துவதோடு இரத்தத்தை அளவிலும் தரத்திலும் உயர்த்துகிறது. மனத்தை இறைமுகமாகத் திருப்பி விடுகிறது.

சத்தியம்,இருதயத்தையும், மனத்தையும் பலப்படுத்தி, மன அமைதி, சந்தோஷம், அகத்தே சஞ்சலமின்மை, ஆன்மீக பலம் ஆகியவற்றை அளிக்கின்றது. அது பயமற்ற தன்மையை உண்டாக்குகின்றது.

தியானம், ஓர் அற்புதமான சக்தியூட்டும் டானிக் ஆகும். அது நமது உடலிலுள்ள எல்லா மண்டலங்களுக்கும் புத்துயிரூட்டி, கண்ணறைகளைப் புதுப்பித்து, நோய்களை நீக்கி, நோய்கள் வராது தடுத்து நிறுத்தி, ஆயுளை விதிவிலக்கிற்கு இடமின்றி நீடிக்கச் செய்கின்றது.

வெகுளி, வெறுப்பு, பயம் ஆகியவற்றை நீக்குவதே மனோசாஸ்திர முறைப்படி, ஆயுட்காலத்தை நீடித்து, மரணத்தைத் தொலை தூரத்தில் தடுத்து, நிறுத்தி வைக்கும் முறையாகும். துறவு மனப்பான்மையை வளர்த்தல், அன்பை விருத்தி செய்தல், சத்தியத்தைக் கடைப்பிடித்து தியானத்தைப் பயின்று வருவதே நூறாண்டு வாழ்வதற்கான ஆன்மீக மருந்தாகும்.

7. நீடித்த ஆயுளுக்கு நிழற் காட்சி

நிழற் பிரார்த்தனையானது கண்ணுக்குப் புலப் படுகின்ற பொருள்களையும் புலப்படா வஸ்துகளையும் கொடுக்கின்றது. அந்தக் காட்சியைக் கண்ட மாத்திரத்தில் ஒருவன் சந்தேகமில்லாமல் தூய்மையடைகின்றான். அந்த நிழல், நீங்கள் கேட்க விரும்பும் எந்தக் கேள்விக்கும் பதிலும் சொல்லும். தன்னுடைய சொந்த பிரதிபிம்பத்தை ஆகாயத்தில் பார்க்க முடிகின்ற யோகப் பயிற்சியாளனுக்கு அவன் மேற்கொண்டுள்ள காரியம் வெற்றி அடையுமா, அடையாதா என்பது நன்கு தெரிந்து விடும். தாரணையின் பயன்களைப் பரிபூரணமாக உணர்ந்த யோகிகள் கூறியிருப்பதாவது: - "சூரிய ஒளியுடன் கூடிய நிர்மலமான ஆகாயத்தில் உங்களுடைய பிரதிபிம்பத்தை இமை கொட்டாது உற்றுப் பார்க்கவும்; இது ஆகாயத்தில் ஒரே ஒரு வினாடி நேரம் தென்படினும் நீங்கள் அப்பொழுது ஆகாயத்தில் ஆண்டவனைக் காணுகின்றீர்கள்." யார் ஒருவன் தினந்தோறும் ஆகாயத்தில் அவனுடைய நிழலைக் காணுகின்றானோ, அவன் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுகின்றான். அவனுக்கு ஒரு பொழுதும் அகால மரணம் என்பதே ஏற்படாது. நிழலானது பூரணமாக பிரதிபலிக்கும் பொழுது, யோக சாதகன் வெற்றியடையும் பொழுது அவன் பிராணனை வென்று எங்கு வேண்டுமானாலும் செல்லுகின்றான். பயிற்சி மிக எளிதானது. யாரும் பலனை மிகக் குறுகிய காலத்தில் உணர முடியும். சிலர் ஓரிரு வாரத்தில் பலனடைந்திருக்கின்றனர். சூரியன் உதயமாகும் பொழுது உங்களுடைய நிழல் நிலத்தின் மீது நன்கு படியும் வகையிலும் அதை நீங்கள் சிரமமின்றி பார்க்கும் வகையிலும் நின்று கொள்ளவும். பிறகு சிறிது நேரம் அந்த நிழலின் கழுத்து பாகத்தை உற்று நோக்கிக்

கொண்டிருக்கவும். பிறகு மேலே ஆகாயத்தைப் பார்க்கவும். அப்பொழுது உங்களுக்கு சாம்பல் வண்ணத்தில் ஒரு முழு நிழல் தென்பட்டால் அது மிகவும் மங்கலகரமானது. அந்த நிழல் நீங்கள் கேட்கும் எந்தக் கேள்விக்கும் பதிலளிக்கும். உங்களுக்கு நிழல் சரியாகத் தென்படாவிட்டால் அது தென்படும் வரை பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வரவும். இதை நீங்கள் நிலா வெளிச்சத்திலும் செய்து பார்க்கலாம்.

8. முதுமையைத் தடுப்பதற்கான பயிற்சிகள்

வயது முதிர்ச்சியின் காரணமாக தளர்ச்சி (toxicity) தடுக்கப்பட முடியாதது. அதைத் தடுத்து நிறுத்திவிட்டால் முதுமை காரணமாக ஏற்படும் நோயைத் தடுத்து நிறுத்திவிடலாம்.

முதுமை காரணமாக ஏற்படும் தளர்ச்சியை கீழ்க்கண்ட முறைகளைக் கலந்து கையாள்வதன் மூலம் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

காலையும் மாலையும் ஒரு மணி நேரத்திற்குக் குறையாது விபரீதகரணி செய்தல்.

காலையும் மாலையும் 45 நிமிடத்திற்குக் குறையாது சரஸ்வதி சலனம் செய்தல்.

சரஸ்வதி சலனம், பஸ்திரிகாவைத் தொடர்ந்து உடனடியாகச் செய்தல் வேண்டும்.

பின்கண்ட வரிசைக் கிரமப்படி பந்தத் திரயம் பயிலுதல் : முதலில் சரஸ்வதி சலனம், இரண்டாவதாக ஜாலந்தர பந்தம், மூன்றாவது உட்டியாண பந்தம், நான்காவதாக மூலபந்தம்.

மேற்கூறியவற்றை கேவல கும்பகத்தோடு கலந்து செய்து வந்தால் முதுமையைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

9. மரணத்தை வெல்லுவதற்கான யோக ரகசியம்

இடை, பிங்களை, சுஷூம்மனை எனப்படும் மூன்று நாடிகளையும் அடக்கி பிராணனை சுஷூம்ம்னையில் நிறுத்தி வைத்து மனத்தைத் தூய்மையாக்க வல்லவன் எவனோ அவனே காலன் அல்லது யமனை ஏமாற்றவோ அல்லது வெல்லவோ முடியும்.

அவ்வாறு பிராணனை சுஷூம்ம்னையில் அசையாது வைத்திருப்பவன் அதை பிரம்மரந்திரத்தை நோக்கிச் செலுத்த முயலவேண்டும். அப்பொழுது அவன் சமாதி நிலையை அனுபவிப்பான். யோகிக்கு அவருடைய மரண நேரம் தெரியும். அவர் தன்னுடைய பிராணனை சுஷூம்ம்னைக்குள் எடுத்துச்சென்று பிறகு பிரம்மரந்திரத்தினுள் செலுத்தி காலனைத் தோற்கடித்து விடுகிறார்.

மரணம் அல்லது காலத்தைக் காலன் என்று அழைக்கின்றனர். காலத்தால் ஏராளமான சம்பவங்கள் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்படுகின்றன. ஆகவே அவன் காலன் என்று அழைக்கப்படுகின்றான் - *காலாயதி இதி காலஹ* - பிறப்பும் இறப்பும் காலத்திற்குட்பட்டிருக்கின்றன. காலத்தைக் கடந்து செல்வது என்பது பிறப்பு இறப்பைக் கடந்து செல்வதாகும்; அதாவது அமரத்துவத்தை அடைவதாகும்.

சூரியன் அல்லது பிங்களை, சந்திரன் அல்லது இடை எனப்படும் இரு நாடிகளும் சகல ஜீவராசிகளுக்கும் பகலையும் இரவையும் நிர்ணயிக்கின்றன. அவை இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது பகலும் இரவும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் கழிந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதன் காரணமாக ஆயுளும் கழிந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தடவை சுவாசத்தை வெளிவிடும் பொழுதும்

நீங்கள் நான்கு அங்குல சுவாசத்தை இழக்கின்றீர்கள். நீங்கள் உள்ளே இழுப்பது எட்டு அங்குலம் ஆனால் வெளியே விடுவது பன்னிரண்டு அங்குலம். சாதாரண (அழியக்கூடிய) ஜீவன்களிடம் சந்திர நாடிதான் வேலை செய்கிறது. சந்திர நாடி மூலம் ஏற்படும் ஓட்டத்தைத் தடுத்து நிறுத்துவதன் மூலம் ஒருவன் நீண்டகாலம் ஜீவித்திருக்க முடியும். இடை, பிங்களை ஆகிய இருநாடிகளின் ஓட்டத்தைத் தடுத்து நிறுத்துவதன் மூலம் ஒருவன் இன்னும் நீடூழி காலம் வாழ முடியும்.

சுஷும்னை தான் காலத்தை உண்ணும் வலிமை படைத்தது. இது தான் மிகப் பெரிய யோக ரகசியம். சுவாசத்தை சுஷும்னையில் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் ஒருவன் நல்ல ஆரோக்கியத்தை அனுபவிப்பதோடு வரையறையின்றி ஆயுளையும் நீடித்துக் கொண்டு செல்லுகின்றான். சுவாசத்தை சுஷும்னை வழியாக சிரசின் உச்சிக்குக் கொண்டு வருவதன் மூலம் ஒருவன் அமர நிலையை எய்துகின்றான். அவன் அமிர்தத்தைப் பருகுகின்றான்.

நீங்கள் மரணத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் பொழுது உங்கள் சுவாசத்தை சுஷும்னைக்குள் அடக்கிக் கொண்டால் யமன் உங்களை விட்டு ஓடிவிடுவான். இது தான் நீங்கள் மரணத்தை வென்று நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் எல்லையற்ற ஆயுளையும் பெறுவதற்கான வழியாகும்.

10. நூறாண்டுகள் வாழ்வதெப்படி?

கவலைப்படாதீர்கள். ஒருபொழுதும் அவசரப்படாதீர்கள். துரித போஜனம் என்று சொல்லி அடிக்கடி உண்ணாதீர்கள். நல்ல சத்துள்ள உணவையே உட்கொள்ளுங்கள். ஒரு நாளைக்கு ஏழு மணி நேரம் உறங்குங்கள். அனாவசியமாக டாக்டரிடம் அடிக்கடி செல்லாதீர்கள். மருந்துக் கடைப் பக்கமும் செல்லாதீர்கள். தொண்ணூறு வயதடைந்த பிறகு நீங்கள் உங்கள் விருப்பம் போல் செய்யலாம். தளர்ச்சியான கழுத்துப் பட்டிகளையே அணியுங்கள். ஏனெனில் இறுக்கமான பட்டிகள் கழுத்துப்பாகத்தில் தைராய்டு கோளத்தின் மூலமாக தாராளமான இரத்த ஓட்டத்திற்கு இடையூறாக இருக்கும். பால் நிறைய சாப்பிடுங்கள். இது பலவிதமான கோளங்களின் சத்துப் பொருளாகும். முடிந்தவரை திறந்த வெளியில், குறிப்பாக சூரிய ஒளியில் இருங்கள். நல்ல உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆழ்ந்து ஒழுங்காக சுவாசியுங்கள். தினந்தோறும் நீராடுங்கள். அத்துடன் ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரத்திற்கு டர்க்கிஷ் அல்லது ஆவி ஸ்நானம் செய்யுங்கள். காற்றோட்டமான ஆடைகளையும் இலேசான தலைப்பாகையையும் தாழ்ந்த பாதரக்ஷைகளையும் அணியுங்கள்.

சீக்கிரமாகப் படுத்து சீக்கிரமாக எழுந்திருங்கள். "சீக்கிரம் படுக்கச் சென்று சீக்கிரம் எழுந்திருப்பது, ஒரு மனிதனை ஆரோக்கியம், செல்வம், அறிவு, நிரம்பியவனாக்குகின்றது." நல்ல இருட்டான, அமைதியான அறையில் ஒரு ஜன்னலைத் திறந்து வைத்துப் படுத்து உறங்குங்கள். ஆறு மணி நேரத்திற்குக் குறைந்தோ ஏழரை மணி நேரத்திற்கு அதிகமாகவோ தூங்காதீர்கள். மது வகைகளை விலக்குங்கள். காபி அல்லது டீயை உபயோகிப்பதில் மிதமாயிருங்கள். அளவுக்கு மீறி வெப்பம் நிறைந்த இடத்திலும், குறிப்பாக நெருக்கடி காரணமாக உஷ்ணமாக உள்ள இடத்திலும், நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடத்திலும் இருக்காதீர்கள்.

11. நீடித்த ஆயுளைப் பற்றிய சில இரகசியங்கள்

நீடித்த ஆயுளின் ரகசியம் அன்னபானாதிகளைத தேர்ந்தெடுப்பதில் சமயோஜித புத்தி, தன்னடக்கம், மிதபானம், பிரம்மச்சரியம், வாழ்க்கையைத் தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்நோக்கும் தன்மை ஆகியவற்றைப் பொருத்திருப்பதால் சாப்பாட்டு ராமன்களும், குடிகாரர்களும், சோம்பேறிகளும், டம்பாச்சாரிகளும், பூரண ஆயுளை எதிர்பார்க்க முடியாது.

12. காயசித்திக்கு ஒரு மருந்து

ரிஷி வாக்பட்டர் தன்னுடைய அஷ்டாங்க ஹிருதயத்தில் (அதிகாரம் 39, ஸ்லோகம் 28 முதல் 32 வரை) காயசித்தி அடைவதற்கு ஒரு சிகிச்சை முறையைக் கூறியிருக்கின்றார். அவருடைய காய கல்ப சிகிச்சை முறை கீழ்வருமாறு :-

நன்றாக வளர்ந்த "பலாஷை" (B hutes Frondosa) மரத்தின் நுனியை வெட்டி அதன் தண்டில் இரண்டு முழம் ஆழம் குழி செய்து புதிய நெல்லிக் கனியை அரைத்துக் கெட்டிக் குழம்பாக்கி அக்குழியில் நிரப்ப வேண்டும். அந்தத் தண்டுப் பாகத்தைச் சுற்றி அடி வரையிலும் "Dub" என்ற ஒரு வகைப் புல்லைச் சுற்றி தாமரைக் குளத்து மண்ணைக் கொண்டு அதை மூடிவிட வேண்டும். பிறகு ஈரமில்லாத இடத்தில் அந்தத் தண்டை வைத்து எருமுட்டைகளை அதன் மேல் குவித்து அதற்குத் தீ மூட்டிவிட வேண்டும். இதன் மூலம் அதனுள் இருக்கும் நெல்லிக்கனிக் குழம்பு உலர்ந்து விடும்.

"இவ்வாறு உலர்ந்த நெல்லிக் கனித்தூளை தேன், வெண்ணெய் ஆகியவற்றுடன் கலந்து ஒருவன் வேண்டுமளவு திருப்தியாகச் சாப்பிடலாம். அதன் பிறகு நன்றாகக் காய்ச்சிய பாலை விருப்பம் போல் சாப்பிடலாம். இந்தச் சிகிச்சை முறையை ஒரு மாதம் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். அதற்கு விலக்க வேண்டிய பொருள்களை ஜாக்கிரதையாக விலக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரைக் கையால் கூடத் தொடக்கூடாது."

"பிறகு பதினோறாவது நாள் கழித்து உரோமம், பற்கள், நகங்கள் ஆகியவை விழ ஆரம்பிக்கும். சில நாள் கழித்து அவன் பழைய உருவத்தையும், ஒரு யானைக்குச்

சமமான அழிக்க முடியாத பலத்தையும் பெறுவான். நல்ல வளமிக்க தசையுடனும், பலம், அறிவு, வீரியம் ஆகியவற்றுடனும் அவன் ஓராயிரம் ஆண்டு வாழ்கின்றான்.''

இந்த சிகிச்சை முறை நடுத்தர வயதினருக்குத்தான் என்றும், வைத்தியமுறையில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி நோயாளியை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அமைந்த இரண்டு வராந்தா அறைகளால் சூழப்பட்ட ஒரு அறைக்குள் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும், அந்த வராந்தாவின் உள் வளைவுகள் (நடைபாதையைத் தவிர) செங்கற்களால் அடைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்றும், அந்த நடைபாதைகளையும் படுதாக்களால் மூடி, வெளிச்சம் வருவதற்காக மட்டும் சிறு துவாரங்கள் விட்டு வைக்க வேண்டுமென்றும், மற்றபடி அந்த அறைக்குள் வெயில், உஷ்ணம், அல்லது காற்றுவீச்சு எதுவும் இருத்தல் கூடாது என்றும் இரவு பகல் எந்நேரமும் அறையை சமசீதோஷ்ண நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டுமென்றும் சில ஆயுர்வேத சாஸ்திரிகள் கூறுகின்றனர்.

அவனுடைய முகத்தில் உள்ள சுருக்கம் மறைந்து போகும். அவன் நல்ல ஒளிபொருந்திய முகத்துடன் இளமை வளம் பெற்றுக் காணப்படுவான். வைத்திய அறையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சிறு நெய் விளக்கின் மங்கலான ஒளியிலும் அவனால் கண்ணாடியின் உதவியின்றி படிக்க முடியும். சிகிச்சை 45 நாட்களுக்குச் செய்யப்படும். சில அசாதாரணமான பலன்களும் ஏற்படும். உடல் பூர்ணத்துவத்தைப் பெறுகிறது.

13. நீடித்த ஆயுளும் நாட்டு மருந்தின் மூலம் உடல் மாற்றமும்

இது விஞ்ஞான யுகம். இது விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளும், கண்டுபிடிப்புகளும் நிறைந்த காலம். வாழ்க்கை மிகுந்த நெருக்கடிக்குள்ளாகியிருக்கிறது. போட்டியும் பொறாமையும் தீவிரமாக இருந்து வருகிறது. மனிதன் மிகவும் பிரயாசைப்படுகின்றான். அவனுடைய மூளையிலும் நரம்புகளிலும் விரைப்பு அதிகமாகி விட்டது. அவன் மிகவும் உணர்ச்சிவயப்பட்டவனாக இருக்கின்றான். அவன் ஓய்வின்றி இருக்கின்றான். அவனுடைய மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலை கொடுக்கப்படுகிறது. அவன் சீக்கிரம் சோர்ந்து விடுகின்றான். அன்றாட வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் மிகுந்த அவஸ்தை ஏற்படுகிறது.

நல்ல ஆரோக்கியம், பலம், வீரியம், தெம்பு, சக்தி, நீடித்த ஆயுள் ஆகியவற்றிற்கு ஆயுர் வேதம் உங்களுக்கு வழி காட்டுகிறது. அது மூப்பு என்ற புதிருக்கு விடை கொடுக்கிறது. அது இளமையைக் காக்க உதவுகிறது. புத்துணர்ச்சியைப் பெறும் காய கல்ப முறையைப் பற்றி விஞ்ஞான ரீதியில் விளக்கிக் காட்டுகிறது.

முதுமை காரணமாக உடல் மெலிந்து போன சயவன முனிவர் போன்றவர்கள் தங்களுடைய இழந்த சக்தியை காய கல்ப சிகிச்சை மூலம் மீண்டும் பெற்று எண்ணற்ற வருஷங்கள் ஜீவித்திருந்தார்கள்.

அவர் பலவித மூலிகைகளைச் சேர்த்து ஒரு லேகியம் செய்து அதைச் சாப்பிட்டார். அந்த மூலிகை லேகியம்தான் 'சயவனப் பிராஸ்' என்ற பெயரில் வழங்கப்பட்டு வருகிறது. இது இன்றும் பாரத மக்களால் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

விந்திய மலையில் வசித்து வந்த மாண்டவ்ய ரிஷி ஒரு சஞ்சீவியைச் சாப்பிட்டு வந்தார். மருந்துகளின் மூலம் அவர் மாறா இளமையைப் பெற்றார்.

''காயம்'' என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு உடல் என்றும் ''கல்பம்'' என்பதற்கு மாற்றம் செய்தல் அல்லது புத்துணர்ச்சி ஊட்டுதல் என்றும் பொருள். காயகல்பம் என்பது முதுமையால் மெலிந்த சரீரத்திற்குப் பழைய வாலிப சக்தியை ஊட்டி புலன்களுக்குப் பூரண சக்தி கொடுத்து நல்ல ஆரோக்கியத்தை உண்டு பண்ணும் வைத்திய முறை ஆகும்.

மரணத்தை எதிர்க்கவல்லதும், முதுமைக்கு சக்தியையும், வாலிபத்தையும் ஊட்டவல்லதும், மரண பயத்தைப் போக்கவல்லதுமானதொரு சஞ்சீவியைக் கண்டுபிடிக்க விஞ்ஞானிகளும் முயன்று கொண்டிருக்கிறார்கள்.

காய கல்பமானது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றைச் சீராக்கி, சப்த தாதுக்களின் இயக்கத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தி தீராத நோய்கள் பலவற்றையும் தீர்த்து வைக்கிறது. காயகல்பம் சிகிச்சையை மிகத் திறமை வாய்ந்த ஆயுர்வேத வைத்திய நிபுணரின் மேற்பார்வையில்தான் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நமது உடலில் ஆயுள் பரியந்தம் சேர்ந்திருக்கும் பலவிதமான விஷப்பொருள்கள்தான் அழிவு, முதுமை, மரணம் ஆகியவற்றிற்குக் காரணமாக இருக்கின்றன. காய கல்ப சிகிச்சையை ஆரம்பிக்குமுன் உடலைச் சுத்திகரிப்பதற்குப் பஞ்ச கர்மங்களைச் செய்ய வேண்டும். பஞ்ச கர்மங்களாவன :- 1. நசிய கர்மம் (மூக்குச் சுத்தி) 2. வாமன கர்மம் (வாந்தி செய்தல்) 3. விரேசன கர்மம் (பேதி) 4. நிரோப வஸ்தி (சுத்தீகாண எனிமா) 5. அனுவசன வஸ்தி (சாந்தி எனிமா).

14. கல்ப சிகிச்சை வகைகள்

i. குடி பிரவேசிக கல்பம் :- ஒருவன் இருட்டறையில் தங்கியிருக்கிறான். அவன் காராம் பசுவின் பாலை மட்டும் சாப்பிட்டு வருகின்றான். க்ஷவரம் செய்து கொள்ளக் கூடாது. அவன் குளிர்ந்த நீரைத் தொடக் கூடாது. அவன் தனிமையில் இருக்கிறான். அவன் நண்பர்களிடமிருந்தும் சமூகத்திடமிருந்தும் பிரித்து வைக்கப்படுகின்றான். இதன் மூலம் பரிபூரணமான இளமையை மீண்டும் பெறுகின்றான்.

ii. அஜ கல்பம் : இது வெள்ளாட்டுப் பாலின் மூலம் இளமை பெறும் முறையாகும். வெள்ளாடு நான்கு பவுண்டு பால் கொடுக்க வேண்டும். உப்பு, மிளகாய், டீ, காபி ஆகியவை விலக்கம். இந்தக் கல்பம் நீரிழிவு, அஜீர்ணம், ஆஸ்த்துமா, கீல்வாதம், சோகை முதலிய நோய்களை உறுதியாக நீக்கிவிடுகிறது.

iii. கிரித கல்பம் : குளிர்காலத்தில் தினந்தோறும் காலையில் சுத்தமான பசு நெய்யைப் பசும் பாலில் கலந்து இரண்டு மாதம் சாப்பிடப்படுகிறது.

iv. ஹரத் கல்பம் : ஹரத் என்பது கடுக்காய். நாற்பத்தொரு நாளைக்குத் தினந்தோறும் காலையில் ஒரு பெரிய கடுக்காயைச் சாப்பிட்டு வருதல்.

v. சோம லதா கல்பம் : இந்த முறை மிகவும் கடினமானது, சிக்கலானது, தீவிரமானது. நோயாளி சில நாள் உணர்வற்று விடுவான். தோல் உரிந்து விடும். அவன் திரும்பவும் உணர்வு பெற்று புத்திளமையுடன் விளங்குவான்.

vi. போதி கல்பம் : ஒருவன் இழந்த ஞாபக சக்தியை மீண்டும் பெறுகின்றான். பேராசிரியர்கள், சட்ட

நிபுணர்கள், டாக்டர்கள், மாணாக்கர்கள், அறிஞர்கள் போன்ற மூளையைப் பயன்படுத்தி வேலை செய்பவர்களுக்கு இது மிகுந்த உபயோகமானது. இதற்குப் பஞ்ச கர்மம் அவசியமில்லை. இது மிகவும் சுலபமானது. இதை ஒரு வாரம் அல்லது அதற்கு மேலும் செய்யலாம். எண்ணெய், மிளகாய், புளிப்பான பண்டங்கள், பனிக்கட்டி, டீ முதலியவை கூடாது.

vii. **கேஷ கல்பம் :** இந்த கல்பத்தின் மூலம் நரை மயிர், கருத்துவிடுகிறது. இதற்குப் பஞ்ச கர்மமோ, பத்தியமோ கிடையாது. கைதேர்ந்த ஆயுர்வேத வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் தான் இதைச் சாப்பிட வேண்டும். இது வாந்தியை உண்டு பண்ணும்.

15. இந்து ரிஷிகளின் இளமை பெறும் முறைகள்

கடைசி மூச்சு இருக்கும் வரை சரீர, மனோ சக்திகளை சிறிதும் குறையாமல் அப்படியே பாதுகாத்து ஆச்சரியப்படத்தக்க நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் இந்து ரிஷிகள் தொன்றுதொட்டு வெற்றி பெற்று வந்திருக்கின்றனர். காய கல்ப சிகிச்சையின் நோக்கம் உடல் பலம், மனோ பலம் ஆகியவற்றைப் புதுப்பித்து நீண்ட ஆயுளைக் கொடுப்பதேயாகும்.

இந்த சம்சார சாகரத்தைக் கடப்பதற்கு நமது சரீரம் ஒரு படகாக உதவுகின்றது. ஆகவே இதை ஆரோக்கிய மாகவும், பலமாகவும் வைத்திருக்க வேண்டுமென்பது தெளிவு. ஆக்வேதான் "*சரீரம் அத்யம் கலு தர்ம சாதனம்*" "தர்மத்தை அனுஷ்டிப்பதற்கு இந்தச் சரீரமே தலை சிறந்த சாதனம்" என்று மனு கூறியிருக்கிறார்.

காசி இந்து சர்வகலாசாலை ஸ்தாபகரான பண்டித மதன் மோஹன் மாளவியாஜி, அவர்கள், காய கல்ப சிகிச்சை முறையை மேற்கொண்டதிலிருந்து பல பேருக்குக் காயகல்பத்திடம் மோகம் பிறந்துவிட்டது. இந்த சிகிச்சை முறையினால் கிடைக்கும் பலன்களைப் பற்றி அளவுக்கு மீறி மிகைப்படுத்திக் கூறப்படுகிறது.

ஒழுக்கத்துடன், சீரான வாழ்க்கை நடத்தாத ஒருவனுக்கு இந்த சிகிச்சையின் மூலம் வெற்றிகிட்டுவது அரிது. காயகல்ப சிகிச்சை முறை எல்லோருக்காகவும் ஏற்பட்டதல்ல. இந்தப் பிறவியிலேயே ஆத்மானுபூதியை அடைந்துவிட வேண்டுமென்று மன்றாடிக் கொண் டிருக்கும் முமுக்ஷுக்களுக்கும் (விடுதலை வேட்கை நிறைந்த சாதகர்களுக்கும்) மானிட வர்க்கத்தின்

சேவைக்காகவே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும்தான் இது ஏற்பட்டது.

போக வாழ்வு நடத்துவதற்காக காய கல்ப சிகிச்சையை மேற்கொள்வது மாபெரும் தவறாகும். இந்தக் காயகல்ப சிகிச்சையானது பண்டைய ரிஷிகளால் ஆன்மீக அடிப்படையில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. ஒழுங்கு, நன்னடத்தை, புலனடக்கம், ஆன்மீக லக்ஷியம் ஆகியவை இல்லாத வெறும் லௌகீக வாழ்வானது மக்களை முற்றிலும் பாழாக்கிவிட்டது. ஊண், உறக்கம், பயம், போகம் ஆகியவை மனிதர்கள், விலங்குகள் ஆகிய இரு வர்க்கங்களிலும் சாதாரணமாகக் காணப்படுகின்றன. ஆனால் மனிதனை விலங்கிலிருந்து வேறுபடுத்துவது விவேக சக்தியும் விசார சக்தியும் தான்.

மூலிகை மருந்துகள் விசேஷ முறையில் செய்யப் படுகின்றன. மருந்து சாப்பிடுபவனுக்கு விசேஷ ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறது. அவன் சிகிச்சைக்காகவென்று அதற்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களுடனும் கூடிய பிரத்தியேகமானதொரு குடிசையில் வசித்து வருகிறான். குடி பிரவேசிக ரசாயனம் இது போன்ற கட்டுப்பாடு களை விதிக்கிறது. ஆனால் பததப (Batatap) ரசாயன முறைக்கு இது மாதிரியான நிபந்தனைகள் இல்லை.

ஆயுர்வேத ரசாயன மருந்தில் பாதரசம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பாதரசம் சிவ-பீஜமாகும். விசேஷ "நுற்பண"ங்களோடு சேர்ந்த பாதரசமானது, வாலிபச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. பதினெட்டு முறை சுத்தி செய்யப்பட்ட பாதரசமானது பலம், வீரியம், நீண்ட ஆயுள் ஆகியவற்றைக் கொடுப்பதுடன் முதுமைத் தன்மை களையும் நீக்குகிறது. சிகிச்சை வெற்றி பெற்றால் இளமை, ஆரோக்கியம், அழகு ஆகியவற்றின்

அறிகுறிகள் மீண்டும் தோன்றுகின்றன. நரைத்த மயிர் கருமையடைகின்றது. கண் பார்வை விருத்தி யடைகின்றது.

இப்பொழுது தேவைப்படுவதெல்லாம் பாவம், ஓய்வின்மை ஆகிய அவதிப்படும் உலகத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி மனிதர்களிடம் கடவுள் ராஜ்யத்தை ஸ்தாபிக்க வல்லதொரு ஆன்மீக காய கல்பமேயாகும். ஆன்மீக காய கல்பமானது சரீர காயகல்பத்தை விட மிகவும் மேலானது. அந்த ஆன்மீக காய கல்பத்தை முறையான மௌன தியானத்தின் மூலம் அடையலாம். யோகிகள் அமிர்த ரசத்தைப் பருகுகின்றனர். இந்த அருமையான காய கல்ப சாஸ்திரத்தைக் கண்டுபிடித்த பண்டைய ரிஷிகளின் பெருமை நிலைத்திருக்குமாக. அவர்களுடைய நல்லாசிகள் எல்லோருக்கும் கிட்டு வதாக!

16. யோகமும் காயகல்பத்தின் மூலம் இளமை பெறுதலும்

யோகிகள், ரிஷிகள், மற்றும் ஆயுர்வேத முறைப்படி காய கல்பத்தின் மூலம் புத்திளமை பெறும் முறையை மேல்நாட்டு விஞ்ஞானிகளாலும், டாக்டர்களாலும் கையாளப்பட்டு வரும் முறையோடு சேர்த்து குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. அவர்கள் முறைப்படி வஸ்து ஸ்தூல அடிப்படையைக் கொண்டது.

காய கல்பத்தின் மூலம் இளமை பெறும் முறையானது பெரும் தவசிகள் கையில் இருந்து வருகிறது. காய கல்பம் உண்மையான ஜீவசக்தி சஞ்சீவியாகும். அதன் மூலம் அந்த ரசாயனங்கள் சரீரத்தை அழியாத தாக்குகிறது.

அவர்கள் தங்கள் விருப்பப்படி, சரீரத்தை பலமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க முடியும். இந்த சரீரமாகிய கருவியைக் கொண்டு நாம் வாழ்வின் லட்சியத்தை அடைய முயற்சி செய்கின்றோம். ஒருவன் யோகத்தைப் பயில விரும்புகின்றான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவன் கடைசி நிலையான நிர்விகல்ப சமாதியை அடையுமுன் இறந்துவிடுகின்றான். பிறகு அவன் மறுபடி மற்றொரு சரீரத்தை எடுத்து யோகப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்கின்றான். போதுமான அளவு முன்னேற்றம் அடையுமுன் மறுபடியும் இறக்கின்றான். இம்மாதிரி பிறப்பதிலும் இறப்பதிலும் ஏராளமான காலம் வீணாகப் போய்விடுகிறது.

ஆகவே இந்த சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகவும், பலமாகவும் வைத்துக் கொண்டு பிறப்பையும் இறப்பையும் ஒழித்துவிட்டால் உங்களுக்கு யோக சாதனம் செய்ய போதுமான அவகாசம் கிடைக்கும்.

அதன் மூலம் நீங்கள் ஒரே பிறவியிலேயே லட்சியத்தை அடைந்துவிட முடியும். இதுதான் ரசாயனங்களைப் பற்றிய கொள்கையாகும். அவை முதலில் மூலிகைகள் அல்லது பாதரசம் அல்லது கந்தகம், வேம்பு அல்லது நெல்லிக்கனி முதலியவற்றிலிருந்து செய்யப்படுகின்ற காயகல்பத்தின் மூலம் சரீரத்தை அழியாததாக்க வகை செய்கின்றன. அதன் மூலம் வாழ்வின் லட்சியத்தை இந்தப் பிறவியிலேயே அடைய முடிகிறது.

இந்த உடலானது மனத்தினால் அதனுடைய இயக்கங்களுக்காக வார்க்கப்பட்ட ஓர் அச்சாகும். மனம் தான் சரீரத்தை உண்டாக்குகின்றது. மரணம் ஏற்படும் பொழுது இந்த ஸ்தூல உறையானது களையப்பட்டு மனத்தினால் மறு பிறவியில் புது உறை ஒன்றை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. இது ஒருவன் பழைய சட்டையைக் களைந்தெறிந்து விட்டுப் புதுச் சட்டையை அணிந்து கொள்வது போலாகும். மனமானது பிரபஞ்சமாகிய சக்திக் களஞ்சியத்திலிருந்து எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். மனம் மறுபிறவியில் ஒரு புது உடலை உண்டாக்க முடியுமானால் அதை ஏன் இப்பொழுதே, இங்கேயே, இந்த உடலை அழிக்காமல், கண்ணறைகளாலான இந்தச் சரீரத்தைப் புதுப்பித்துச் செய்யக் கூடாது? இதுதான் ரசாயனங்களின் கோட்பாடு ஆகும். இந்தக் கோட்பாடு முற்றிலும் சரியானது, பலமானது, தர்க்க ரீதியானது, நிலைநிறுத்தப்படவல்லது.

17. பாலின் மூலம் இளமை பெறுதல்

தேவ வைத்தியர்களான அஸ்வினி குமாரர் இருவருக்கும், ஆயுர்வேத வைத்திய சாஸ்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தவரும், விஷ்ணு பகவானுடைய அவதார முமான தன்வந்தரி பகவானுக்கும் வந்தனங்களும் புகழ் மாலைகளும் உரித்தாகுக.

மனித வர்க்கத்தின் தெய்வீக வைத்தியரான தன்வந்தரி கூறியிருப்பதாவது:

"அச்யுத - அனந்த - கோவிந்த - நாமோச்
சரணபேஷஜாத்,
நஷ்யந்தி சகல ரோகா : ஸத்யம் ஸத்யம்
வதாம்யஹம்",

"அச்யுதன், அனந்தன், கோவிந்தன் ஆகிய பகவானுடைய திவ்ய நாமங்களை ஜெபிப்பதன் மூலம் சகல நோய்களும் நீங்குகின்றன. நான் சொல்லுவது சத்தியம், சத்தியம்."

திவ்ய நாமங்களின் மகிமை அப்பேர்ப்பட்டது. ஆனால் அம்மாதிரி இறைவனிடமும், அவருடைய திவ்ய நாமங்களிடமும் அசையாத நம்பிக்கை வைத்து வாழ்கின்ற பாக்கியத்தைப் பெறாத மக்களுக்கு அவர் மேலும் ஆயுர்வேதம் எனப்படுகின்ற வைத்திய சாஸ்திரத்தையும் அளித்திருக்கின்றார். தீராத வியாதி களைக் குணப்படுத்த காய கல்ப சிகிச்சை முறை பயன்படுகிறது. காய கல்பம் பல வகைப்படும்.

காய கல்பம் என்பதற்கு தீராத நோய்களாலும், முதுமையினாலும் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் சரீரத்திற்குப் புது வாழ்வைக் கொடுத்தல் என்று பொருள். மேலும் அதற்கு புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியம், சக்தி,

வீரியம் என்றும் பொருள். யோகிகள் காய கல்பத்தின் மூலம் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக்கின்றனர்.

காய கல்பம் என்பதற்கு மற்றொரு பொருள் முற்றிலும் வேறொரு சரீரத்தில் புகுதல் என்பதாகும். இதை யோகிகள் தங்களுடைய தற்போதைய சரீரத்தை விட்டு மற்ற சரீரங்களில் புகுந்து கொள்ளுகின்ற பரகாயப் பிரவேசம் என்கின்ற முறையின் மூலமாகவும் செய்து வந்தனர். ஆனால் இது எல்லோராலும் செய்ய இயலாது. யோகத்தில் அந்தக் குறிப்பிட்ட பயிற்சியில் கைதேர்ந்தவர்கள் மட்டுமே இதைச் செய்ய முடியும்.

இங்கு நான் துக்த காய கல்பம் அல்லது பால் சிகிச்சை மூலம் இளமை பெறும் முறையைச் சுருக்கமாக விளக்குகின்றேன். இதை நீங்கள் வெறும் ஆவல் மிகுதியினால் மட்டும் படித்தல் கூடாது. நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் இதை சிரத்தையுடன் முயன்று பார்த்து இந்த ஞானத்தை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் பரப்ப வேண்டும்.

ஒருவனுடைய உடல் நிலையை பரிபூரணமாக மாற்றுவதற்கும், தீராத வியாதிகளைத் தீர்ப்பதற்கும் நமக்குப் பலவிதமான காய கல்பங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் முன்னோடியாக விளங்குவது துக்த காயகல்பமாகும். இதற்கு உங்களுக்கு அவ்வப்போது கறக்கப்படும் சுத்தமான பசும்பால் தேவை. இந்தக் காய கல்பத்தின் மூலம் நீங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் நீடித்த ஆயுளையும் பெறுவீர்கள். நமது பண்டைய ரிஷிகள் இந்த காய கல்பங்களைச் சாப்பிட்டு நீண்ட ஆயுளைப் பெற்றதன் நோக்கம் புலன்வழி போகங்களை வரம்பின்றி அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதற்காக அல்ல; ஆனால் மானிட

வர்க்கத்திற்கு இடையறாது சேவை செய்யவும், ஆத்மானுபூதியை அடைவதற்கான சாதனைகளை விடாது செய்து வருவதற்கும் தங்களைத் தகுதியுடைவர் களாக வைத்துக் கொள்வதற்காகவே அவர்கள் இது மாதிரியான காயகல்பங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தனர்.

இந்த துக்த காய கல்பத்தை பசுமாட்டின் பாலைக் கொண்டும் செய்யலாம். அல்லது வெள்ளாட்டின் பாலைக் கொண்டும் செய்யலாம். இது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்ற மூவகையான நோய்களையும் குணப்படுத்தவல்லது. சகலவிதமான நோய்களுக்கும் இவை மூன்றும்தான் (வாதம், பித்தம், கபம்) அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட நோய் இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு காரணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வந்ததாக இருக்கும். விஷமிடுதலினால் ஏற்படுகின்ற நோய்களைக் குணப்படுத்த கோமூத்ர கல்பம் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இது முக்கியமாக பசு மாட்டின் மூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தி செய்யப்படுகிறது.

கீழே விவரிக்கப்பட்டிருக்கும் துக்த கல்ப சிகிச்சையை 30 நாட்கள் செய்து வர வேண்டும். அதனால் பலவிதமான தீராத நோய்கள் தீருகின்றன. காய கல்ப காலத்தில் பரிபூரண பிரம்மச்சரியம் அனுஷ்டிப்பதோடு, வெங்காயம், மிளகாய் மற்றும் எரிச்சலூட்டுகின்ற இதர உணவுப் பண்டங்களையும் பூரணமாக விலக்கிப் புலனடக்கத்தைக் கைக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கல்பத்தினால் தலைவலிகள், ஜுரங்கள், க்ஷயம், வயிற்றுக் கடுப்பு, மலச்சிக்கல் முதலியவை குணமாக்கப்படுகின்றன. இது நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், இளமையையும், தேஜஸையும் (முகப் பொலிவு) கொடுக்கும்.

இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுவதற்குரிய பருவம் குளிர்காலத்திற்குப் பின்பு அல்லது கோடைகாலத்திற்கு முன்பு ஆகும். குறிப்பாக வஸந்த காலம் மிகவும் சாதகமானது. ஏனெனில் இப்பருவம் அதிக வெப்பமோ அதிகக் குளிரோ இல்லாத பருவமாகும்.

இந்த சிகிச்சையை உத்தராயண காலத்தில் (சூரியன் கடகரேகையில் இருக்கும் பொழுது) சுக்கிலபட்சத்தில் (வளர்பிறை நாட்களில்) துவங்க வேண்டும். சிகிச்சைக் காலத்தின் போது எந்தவிதமான உடற்பயிற்சியோ அல்லது உடலிற்குக் களைப்பேற்படும்படியான எந்த வேலையோ செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கு முன் உங்களுடைய வயிற்றை நல்ல பேதி மருந்தினால், குறிப்பாக திரிபலத்தூள் (கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தானிக்காய்) அல்லது சுத்தமாக்கப்பட்ட கடுக்காயினால் சுத்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் உடலில் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் மலினங்கள் நீங்கிவிடும்.

இந்த சிகிச்சையில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது சுத்தமான, புதிய பசும்பால் ஆகும். நன்றாக ஈயம் பூசப்பட்ட ஒரு பித்தளைப் பாத்திரத்தில் 9 சடக் (45 தோலா) பசும்பாலை எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் 15 தோலா பாகற்காய்ச் சாற்றைச் சேர்க்கவும். பாகற்காய்ச் சாறு கிடைக்கவில்லையானால் அதற்கு பதிலாக 6 மாஷை திரிபலத்தூள் அல்லது 9 மாஷை திரிகடுக சூர்ணத்தைச் சேர்க்கவும். திரிகடுகசூர்ணம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியவற்றின் தூளாகும். சம எடையில் இவற்றைத் தனித்தனியே 3 தோலா கலக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் இந்த மூன்று பொடிகளையும் புதிதாகக் கலக்க வேண்டும். திரிபல

சூர்ணம், அல்லது திரிகடுக சூர்ணம் எந்த நல்ல ஆயுர்வேத மருந்துக் கடையிலும் கிடைக்கும். பொடியைப் பசும்பாலுடன் கலக்கவும். இலேசான நெருப்பிலிட்டு அந்தப் பாலைக் காய்ச்சவும். அதை அனாச் சேர் (8 சடக்) ஆகும் வரை சுண்ட வைக்கவும். பிறகு அதை ஆற விடவும். அத்துடன் ஒரு தோலா கற்கண்டு சேர்க்கவும். முதல் நாள் இந்தப் பாலை மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். வேறு எந்த ஆகாரமும் எடுத்து கொள்ளக் கூடாது. மாலையில் ஏதாவது சாப்பிட வேண்டுமென்று தோன்றினால் ஆரஞ்சு அல்லது மொசும்பி (Mosumbi) பழச்சாற்றை மட்டும் சிறிதளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இரண்டாம் நாள் 13 சடக் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் மூன்றில் ஒரு பங்கு பாகற்காய்ச் சாற்றைச் சேர்க்கவும். திரிகடுக அல்லது திரிபல சூர்ணத்தைச் சேர்த்தால் தினந்தோறும் ஒரு மாஷை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பாலை முன் கூறியபடியே காய்ச்சவும். பிறகு ஆற வைத்து முதல் நாள் சேர்த்த மாதிரியே கற்கண்டைச் சேர்த்துப் பாலைச் சாப்பிடவும்.

இம்மாதிரி ஒரு மாதம் முழுவதும் தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டும். தினந்தோறும் 4 சடக் பாலை அதிகரித்துக் கொண்டு வரவும் வேண்டும். பாலில் மூன்றில் ஒரு பங்கு பாகற்காய்ச் சாறாக இருக்க வேண்டும். அல்லது தினந்தோறும் ஒரு மாஷை திரிபல சூர்ணம் அதிகரித்துக் கொண்டே வர வேண்டும். இம்மாதிரி மாதம் முழுதும் அதிகரித்து வர வேண்டும். இம்மாதிரி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய பால், பாகற் சாறு அல்லது சூர்ணத்தின் அளவை உடனடியாகப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்குக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தேதி	பால்	பாகற் சாறு	திரிபலம்	திரிகடுக சூர்ணம்
1	9 சடக்	3 சடக்	6 மாஷை	9 மாஷை
2	13 சடக்	4 1/2	7 „	10
3	1சேர் 1 சடக்	5 1/2	8 „	11
4	1 „ 5 „	7	9 „	1 தோலா
5	1 „ 9 „	8 1/2	10 „	1 தோ 1 மா
6	1 „ 13 „	9 1/2	11 „	1 „ 2 „
7	2 „ 3 „	11	1 தோலா	1 „ 3 „

குறிப்பு : 1 சடக் = 2 அவுன்ஸ், 16 சடக் = 1 சேர்

1 மாஷை = 1 சிட்டிகை (15 கிரெய்ன்)

இவ்வாறு 30வது நாளில் 7 சேர் 13 சடக் பாலும் 2 சேர் 9 சடக் பாகற்காய்ச் சாறும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி வரும். திரிபல சூர்ணத்தைக் சேர்த்தால் 30வது நாளில் அதன் அளவு 2 தோலா 3 மாஷையாக இருக்கும். அது திரிகடுக சூர்ணமாக இருந்தால் அதன் அளவு 30வது நாளில் 3 தோலா 2 மாஷையாக இருக்கும்.

கற்கண்டை உங்கள் ருசிக்கேற்றவாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். 30வது நாளில் காய்ச்சிச் சுண்டுகின்ற பாலின் அளவு 14 சடக் குறைந்தது இருக்க வேண்டும். அதாவது ஒவ்வொரு 9 சடக் பாலிற்கும் 1 சடக் பால் சுண்ட வேண்டும்.

சிகிச்சையின் போது பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். சரீர அல்லது மனோ உழைப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும். இரவில் நீண்ட நேரம் விழித்திருக்கக் கூடாது. குறைவாகப் பேச வேண்டும். இடைவேளையில் ஆரஞ்சு அல்லது மொசும்பிப்

பழரசத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்தக் கல்பத்தில் எருமைப் பாலை உபயோகிக்கக் கூடாது.

இது நாட்பட்ட நோய்களையெல்லாம் குணப்படுத்த வல்லது. க்ஷயம், மூலம், கெட்ட இரத்தம் ஆகியவற்றுக்கு உகந்தது. நிரந்தரமான நிவாரணம் வேண்டுமானால் இதில் நம்பிக்கை வைத்து கூறியிருக்கும் விவரங்களை விசுவாசத்துடன் கடைப்பிடிக்கவும். காய கல்பம் ஓர் அற்புதமான நிவாரணி. நம்பிக்கையுடன் இதை நீங்களே செய்து பாருங்கள். பார்க்கப் போனால் இந்த சிகிச்சை அப்படி ஒன்றும் கடினமானதல்ல. பாலின் அளவு ஆரம்பத்தில் மிகக் குறைவானதோ அல்லது முடிவில் மிக அதிகமானதோ அல்ல. முழுநம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்.

இறைவனுடைய நாமத்தை இடைவிடாது ஜெபித்துக் கொண்டிருக்கவும். இது தான் முக்கியமானதும் முதன்மையானதுமான நிவாரணியாகும். உங்களுடைய சகல பிணிகளும் தீர்ந்துவிடும்.

நீங்கள் அனைவரும் நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நீடித்த ஆயுள், சாந்தி, செழிப்பு, ஐஸ்வரியம் ஆகியவற்றை பெறுவீர்களாக!

18. நூறாண்டு வாழ்வதற்கு வேப்பிலை சிகிச்சை

மூலிகைகள் நோய் நிவாரண சக்தியைப் பெருமளவில் பெற்றிருக்கின்றன என்பது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட உண்மை. இந்திய மூலிகைகளின் பயன்கள் உலக முழுதும் நன்கு பிரசித்தமானது. மூலிகை வைத்தியம் பலன் கொடுப்பதில் ஈடு இணையற்றது. மூலிகைகளில் வேம்பு மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இந்த அற்புத மரத்திற்கு உள்ள நிவாரண சக்தியை வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க இயலாது. இந்த மரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் பயனுள்ளது. தொன்று தொட்டு நாம் இந்த மரத்தின் பெருமையைக் கேள்விப்பட்டு வந்திருக்கிறோம். இது தீராத நோய்கள் பலவற்றை அடியோடு அழிக்கவல்ல சக்தி வாய்ந்தது. இதனுடைய இலைகள், பூக்கள், பட்டை ஆகியவை மிகவும் பயனுள்ளவை. நோயாளிக்கு அதிகபட்ச நன்மையைக் கொடுத்து சிகிச்சையை வெற்றிகரமாக்குவதில் இவை குறிதவறாது வேலை செய்கின்றன.

இந்த சிகிச்சையின் மூலம் ஆரோக்கியமானவர்களுக்கு நல்ல பலகாரி (டானிக்) என்ற முறையில் அதிகபட்ச பலன் கிட்டுகிறது. உச்ச அளவு பலனைப் பெறுவதற்கு இந்த கல்பத்திற்கான விதிமுறைகளைக் கடுமையாக அனுஷ்டிக்க வேண்டும். நோயாளி அவனுடைய நலனுக்கு விரோதமாக எதையும் செய்து கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது சிகிச்சைக்கான விதிமுறைகளை அனுசரிப்பதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இந்தக் கல்பத்தை எடுத்துக் கொள்வதற்கு மார்ச், ஏப்ரல், அக்டோபர், நவம்பர் மாதங்கள் மிகவும் பயன்தரத் தக்கவை. இந்த

வேப்பிலை வைத்தியத்தின் மூலம் ஆண், பெண் இரு பாலாரும் அதிகபட்ச நன்மையைப் பெற முடியும். இந்தச் சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு ஆண்களுக்கு ஞாயிறு, செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய நாட்களும், பெண்களுக்கு திங்கள், புதன், வெள்ளி, சனி ஆகிய நாட்களும் உகந்தவை.

சிகிச்சையைத் தொடங்குமுன் பேதி சாப்பிட்டு வயிற்றைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கீழ்க் கண்ட விதிமுறைகளை அனுசரிப்பது மிகவும் பயன்தர வல்லது.

ஏகாந்தத்தில் இருங்கள். மெதுவாக மிதமாகப் பேசுங்கள். பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். நல்ல காற்றோட்டமான அறைகளில் வசியுங்கள். படுக்கையிலிருந்து விடியற்காலையிலேயே எழுந்து விடுங்கள். பொதுவான சுகாதார விதிமுறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

வேப்பிலைக் கல்பத்தை 31 நாளில் நல்ல முறையில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு மாஷை கலக்கப்பட்ட திரிவர்க்கத்தை (வேப்பிலை, பூ, பட்டை) எடுத்து அவற்றை ஒன்றுசேர்த்து தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து மாத்திரைகளாகச் செய்யவும். அந்த மாத்திரைகளை கிணறு அல்லது ஆற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட புதிய தண்ணீருடன் சாப்பிட வேண்டும். மாலையிலும் அதே போல் ஒரு மாஷை எடைக்குக் குளிகைகள் செய்து தண்ணீரோடு சாப்பிடவும். மூன்று மணி நேரம் கழித்து நல்ல பசும் பால் அரைச் சேர் சாப்பிடவும். குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறையாவது பால் சாப்பிட வேண்டும். இந்தக் காய கல்பத்தில் எல்லா வகையான ஆகாரத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும். பாலைச் சாப்பிடுமுன் சிறிதளவு திரிகடுக

சூர்ணத்தை அத்துடன் கலந்து கொள்ளவும். இது ஜீரணத்திற்கு உதவுவதுடன் பலத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

இரண்டாவது நாள் வேப்பிலை, பூ, பட்டை ஆகியவற்றை 4 ரட்டிகள் (8 கிரெய்ன்) சேர்க்கவும். இவ்வாறு தினந்தோறும் 4 ரட்டிகள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்ல வேண்டும். கீழ்க்கண்ட அட்டவணை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய மருந்தின் அளவைப் பற்றிய ஓர் அபிப்பிராயத்தைக் கொடுக்கும்.

முதல்	நாள்	காலையும்	மாலையும்	1	மாஷை
2ம்	நாள்	காலையும்	மாலையும்	1 1/2	மாஷை
7ம்	நாள்	காலையும்	மாலையும்	4	மாஷை
15ம்	நாள்	காலையும்	மாலையும்	8	மாஷை
20ம்	நாள்	காலையும்	மாலையும்	10 1/2	மாஷை
31ம்	நாள்	காலையும்	மாலையும்	16	மாஷை

32வது நாள் மாத்திரையின் அளவு ஒரு மாஷை குறைக்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறு தினந்தோறும் ஒவ்வொரு மாஷையாகக் குறைத்துக் கொண்டு வர வேண்டும். 45வது நாள் மாத்திரையின் அளவு 1 மாஷையாக இருக்கும். இவ்வாறு சிகிச்சைக் காலம் முடிவடைகிறது. நோயாளிக்கு மிகுந்த பலமும், வீரியமும், சக்தியும் ஏற்பட்டிருப்பதை அவன் உணருவான்.

நோயாளி தலையணைக்கடியில், கொஞ்சம் பச்சை வேப்பிலையை வைத்துக் கொள்வது நல்லது. இது உடலின் உஷ்ணத்தை நீக்குகிறது. இது நரம்பு மண்டலம் முழுவதற்கும் புத்துணர்ச்சி ஊட்டுகிறது.

இரவில் படுக்கச் செல்லும்போது ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 15 வேப்பிலைகளைப் போட்டு மூடி

படுக்கைக்கு அருகில் வைத்துக் கொள்ளவும். காலை 5 மணிக்குப் படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் அதை வடிகட்டிச் சாப்பிடவும். இதற்கு உஷாபானம் என்றும் பெயர் வழங்கப்படுகிறது. இது இரைப்பையையும் சிறு நீர்ப் பையையும் சுத்தப்படுத்துகிறது. இது கபம், பித்தம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் குறைகளைப் போக்குகின்றது. உஷாபானத்திற்குப் பின் விடியற்காலை நேரத்தில் உலாவச் செல்ல வேண்டும். சுவாச கோசங்கள் சுத்தமாக்கப்படுகின்றன. உடலின் சூடு தணிக்கப் படுகிறது. உலாவச் சென்று திரும்பி வந்ததும் அரை மணி நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு இலேசான பிராணாயாமப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சிகிச்சையின் போது சிறிது உடல் உஷ்ணம் காரணமாக, சோர்வு, இலேசான தூக்கமின்மை, கிறுகிறுப்பு முதலியவை ஏற்படக் கூடும். ஆனால் இவை நீடித்து இருக்காது. சீக்கிரம் மறைந்து விடும். அந்த மாதிரியான அனுபவங்களைக் கண்டு பயந்து விட வேண்டாம். சீரான மனோநிலையுடன் இருத்தல் வேண்டும். உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது.

வேம்பின் குணம் குளுமையைக் கொடுத்து உடலை இலேசாகக் செய்யக் கூடியது. சர்ம நோய்களைக் குணமாக்குவதில் இது நல்ல பயனைக் கொடுக்க வல்லது. இது பித்தம், கபம், வாதத்தைப் போக்குகின்றது.

இது இருமல், சகலவிதமான ஜுரங்கள், பசியின்மை, தாகம், நீரிழிவு, குஷ்டம் முதலியவற்றைக் குணமாக்க உதவுகின்றது. சரும நோய்கள், சொத்தைப் பல், தொற்று நோய்கள் ஆகியவற்றைப் போக்க வேப்பெண்ணெய் மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது.

உடலைச் சுத்திகரிக்கும் மருந்துகள் அனைத்திலும் வேம்பு முதலிடம் பெறுகிறது என்பது மேலை நாட்டு

விஞ்ஞானிகளாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஓர் உண்மையாகும்.

சிகிச்சை முடிந்த பிறகு நோயாளி மறுபடியும் நோய்க்கு இடந்தருகின்ற எதையும் சாப்பிடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது மிக மிக முக்கியமானது, இந்தக் கல்பத்தை ஒருமுறை வெற்றிகரமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டால் நீண்ட காலத்திற்கு அந்த நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை நோயாளி பெற்றுவிடுகின்றான்.

19. 100 ஆண்டு வாழ தக்ர கல்பம் (மோர் சிகிச்சை)

தக்ர கல்ப சிகிச்சை நோய்களை குணப்படுத்துவதற்காக மட்டுமல்ல. அது நீடித்த ஆயுளையும் கொடுக்கிறது. நாம் அன்றாடம் சாப்பிடுகின்ற பல பொருள்களில் அடங்கியிருக்கும் சத்துப் பொருள்கள் எல்லாம் மோரில் அடங்கியிருக்கின்றன. இது சாதாரண உணவுப் பண்டங்களை விட அதிக சக்தியையும் பலத்தையும் கொடுக்கிறது. உடலிலுள்ள கண்ணறைகளை உருவாக்குவதற்கு உதவும் மிக முக்கியமான வைட்டமின்கள் இதில் அடங்கியிருக்கின்றன.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் உணவுப் பண்டங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடப்படும் பொழுது நமது உணவில் மோர் முக்கியமான பாகம் என்ற முறையில் முழு விவரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மோர் சாப்பிடுபவர் ஒருபொழுதும் நோய்க்கு ஆளாக மாட்டார். இது சகலவிதமான நோய்களையும் ஒழிக்கிறது. இது உடலில் நோய் புகாமல் தடுத்து நிறுத்துகிறது. தேவர்களுக்கு தேவலோகத்தில் அமிர்தம் எப்படிக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறதோ அதேபோல் பூலோகத்தில் மானிடர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ மோர் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. மனிதன் எப்பொழுதும் சந்தோஷமாக இருப்பான்.

கல்ப கோஷம் என்ற நூலில் சந்தோஷகரமான, நோயற்ற வாழ்விற்கு தக்ர கல்பத்தைப் பற்றிய அழகானதொரு வர்ணனை காணப்படுகிறது. வம்ச பரம்பரையாக வருகின்ற பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தக் கல்பம் மிகவும் பயன்தரவல்லது. சுருங்கக் கூறின், இது சகல நோய்களுக்கும் பயன்தரத்தக்கதாகும். பத்திய அபத்தியங்

களைப் பற்றிய நன்றாகத் தெரிந்து கொண்ட பிறகுதான் இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தக்ர கல்ப சிகிச்சையில் நாம் சந்திரசம்புதித், அம்ரிதகரண் என்று பல வகைகளைக் காண்கிறோம். ஆனால், கீழ்க்கண்ட முறை மிகவும் உபயோகமானது. இதை அனுசரிப்பது சுலபம். பயனும் அதிகம்.

இந்த கல்பத்தை 40 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். தயிர், மோர் ஆகியவற்றைத் தயார் செய்ய பல முறைகள் இருக்கின்றன. மிகச் சுலபமானதும், பயனுள்ளதுமான முறை கீழே விவரிக்கப்படுகிறது.

- தயிர் தயாரிப்பதற்கு பசும்பால்தான் மிகச் சிறந்தது.

பசும் பாலே ஒரு ரசாயனம் (டானிக்). சுத்தமான பசும்பாலைக் கொண்டு தயிர் தயாரித்துக் கொள்ளவும். மூன்று மடங்கு தயிரில் ஒரு மடங்கு தண்ணீர் கலக்கவும். தயிரின் ஒரு பாதியிலிருந்து வெண்ணெய் எடுத்து விடவும். அத்துடன் (வெண்ணெய் எடுக்காத) மற்றொரு பகுதியைச் சேர்த்து மோர் தயார் செய்யவும். விடியற் காலை நேரத்தில் மோர் தயார் செய்து அதை ஒரு நாளைய உபயோகத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டாம் நாள் தயிர் பயன்படுத்தத் தகுதியுடைய தாகிறது. பழைய தயிரை உபயோகிக்க வேண்டாம். 48 மணி நேரம் உபயோகிக்காமல் வைத்திருந்த தயிர் கல்பத்தில் உபயோகிக்கத் தகுதியற்றது. அத்துடன் அது மேலும் தீங்கு பயப்பதாகும். மோரை செம்பு அல்லது பித்தளைப் பாத்திரத்தில் வைத்திருக்கக் கூடாது. அது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் தீமை பயக்கும்.

தக்ர கல்பத்தைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்குமுன் உங்கள் வயிற்றை பஞ்ச கர்மத்தின் மூலம் (வாமன, விரேசன, நஸ்ய, நிருஹம், அனுவசனம்) சுத்தி செய்து கொள்ளவும்.

இதன் மூலம் வயிறு மட்டுமல்ல. புலன்களும் சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன.

பிரம்மச்சரிய விரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கவும். கல்பத்தை 40 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும். விடியற் காலையில் நீராடவும். பொழுது புலரும்பொழுது 10 சடக் (50 தோலா) மோர் சாப்பிடவும். சூரிய அஸ்தமனத்தின் போதும் அதே அளவு மோர் சாப்பிடவும். அடுத்த நாள் 2 சடக் அதிகரிக்கவும். அதாவது காலையில் 11 சடக்கும் மாலையில் 11 சடக்கும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தினந்தோறும் 2 சடக் அதிகரித்துக் கொண்டே வர வேண்டும்.

மோரை மட்டும் அப்படியே தனியாகச் சாப்பிடக் கஷ்டமாக இருந்தால் சிறிதளவு பொடி செய்யப்பட்ட வறுத்த சீரகம், பெருங்காயம் ஆகியவற்றை சிறிதளவு சைந்தவ நிமக்குடன் (இந்துப்பு) கலந்து சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

41 வது நாளிலிருந்து தினந்தோறும் 4 சடக் வீதம் சாப்பிடும் அளவு 1 சேர் 4 சடக் வரும் வரை குறைத்துக் கொண்டு வர வேண்டும்.

கல்பம் முடிந்ததும் நீங்கள் திடீரென்று உங்கள் வழக்கமான ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. சில நாட்களுக்கு உப்பும், மிளகாயும் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஆரம்பத்தில் பழரசம், பாலக், லௌகி, பர்வால், பச்சைக் காய்கறிகள் முதலியவற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு பால் சாப்பிடலாம். அதன் பிறகு வழக்கமான ஆகாரத்தைப் படிப்படியாகச் சாப்பிடலாம். இந்தக் கல்பத்தை வர்ஷ, சரத் ருதுக்களில் (மழை, குளிர் காலங்களில்) எடுத்துக் கொள்வது சிறந்ததல்ல.

மோர் லேசானதாக இருந்தால் பேதியை நிறுத்தப் பயன்படும். சற்று புளிப்பாக இருந்தால் பித்தத்தை அது அதிகரிக்காது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். அதற்கு உதவியாக இருக்கும். பலத்தை விருத்தி செய்து வாதம், கபம் முதலியவற்றால் உண்டாகும் உபத்திரவங்களைப் போக்கும்.

குளிர் காலத்தில் இது ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து கெட்ட சுவையை நீக்குகிறது. இது நாடிகளின் அசைவை விருத்தி செய்து ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

20. 100 ஆண்டு வாழ்வதற்கு பிரம்மி சிகிச்சை

பிரம்மி எனப்படும் வல்லாரைக் கொடி இமயமலைப் பிரதேசங்களில் காணப்படும் ஒரு வகையான அற்புதமான மூலிகையாகும். இது குளிர்காலத்தில் ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது.

வஸந்த - கிரீஷ்ம ருதுக்களில் (பிப்ரவரி முதல் ஏப்ரல் வரை) இது புஷ்பிக்கின்றது. மழைக் காலத்தில் இது பெரும்பாலும் அழிந்து விடுகிறது. மூலிகை அகராதியில் பிரம்மி, சோமவதி அல்லது சரஸ்வதி என்று குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. இது ஈரக்கசிவுள்ள மணற்பாங்கான மலைப் பிராந்தியங்களில் காணப் படுகிறது.

இதில் நல்ல ரசம் நிறைந்திருக்கும் காலமாகிய சிசிர, வஸந்த ருதுக்களில் இதைச் சேகரிக்க வேண்டும். சுத்தமான, நல்ல காற்றோட்டமான பிராந்தியங் களிலிருந்து இதன் இலைகளைச் சேகரிக்க வேண்டும். பிரம்மி இலைகளை அசுத்தமான, புனிதமற்ற இடங்களிலிருந்து சேகரிக்கக் கூடாது.

பிரம்மியின் குணங்கள் அற்புதமானவை. இது உடற் சக்தியையும் மனோசக்தியையும் வளர்க்கிறது. இது ஆயுளை விருத்தி செய்து அழிவைத் தடுக்கிறது.

இது புத்தியைக் கூர்மையாக்கி ஞாபக சக்தியை விருத்தி செய்கிறது. மஹாகுஷ்டம், வெண்குஷ்டம் ஆகிய நோய்களுக்கு நல்ல பலன் தரக் கூடியது. இது குளிர்ச்சியைத் தரக் கூடியது. இரைப்பையை இது நன்றாகச் சுத்தமாக்குகிறது. இதன் சுவை கசப்பாக

இருக்கும். இது அறிவை வளர்த்து ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கிறது.

இது சாரீரத்தை இனிமையாக்குகிறது. இது சிறுநீரைத் தூய்மையாக்குகிறது. இது இரத்தத்தில் உள்ள அசுத்தத்தை நீக்கி, அபஸ்மார் (மரிகி), ஞாபக சக்தியின்மை, இந்திரிய ஸ்கலிதம், மாதவிடாய்த் தொந்தரவுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் நோய்கள், நிமோனியா ஜுரம் முதலிய நோய்களையும் நீக்குகின்றது. நிமோனியா, இருமல் போன்ற குழந்தைகளின் நோய்களுக்கு இதை அரைத்து கழுத்தில் தடவ வேண்டும்.

பிரம்மியைக் கொண்டு மேல்நாட்டவர்கூட பெரிய ஆராய்ச்சிகள் நடத்தியிருக்கின்றனர். அதை அவர்கள் Gratila Monniera Hydrocotyle Assiatica (க்ரடிலா மொன்னீரா ஹைட்ரோகோடைல் ஏஷியாடிகா) என்று அழைக்கின்றனர். இதை வெயிலில் உலர்த்தக் கூடாது என்று அவர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். அவ்வாறு அதை வெயிலில் உலர்த்தினால் அதிலுள்ள சில முக்கிய சத்துகள் போய்விடுகின்றன.

பிரம்மி கல்பத்தில் புதிய பிரம்மியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். புதிய பிரம்மியில் பலவிதமான நன்மை பயக்கும் சக்திகளும் அற்புதமான ஜீவசத்துப் பொருள்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. அது ஒரு மனிதனை உடனடியாக மாற்றி விடுகிறது. பிரம்மி கல்பம் 31 நாட்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்தக் கல்பத்தைச் சாப்பிடுபவர் முதலில் வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்த நாள் ஸ்நானம், மற்றும் இதர சுத்திகளை முடித்துக் கொண்டு 6 மாஷை (1/2 தோலா) எடையுள்ள பிரம்மி இலைகள், வேர்கள், கிளைகள் ஆகிய மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து சந்தனம் போல அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது அதன் பலன் மிகவும் அதிகமாகிறது. அதை எவ்வளவு நன்றாக அரைக்க முடியுமோ அவ்வளவு நன்றாக அரைக்க வேண்டும்.

அதில் பாதி அளவை (3 மாஷை) சூரிய உதயத்தின் போதும் மிகுதியுள்ள பாதியை சூரிய அஸ்தமனத்தின் போதும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் கழித்து பசும் பால் அரைச் சேரோ அல்லது உங்களால் எவ்வளவு ஜீரணம் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் அளவை உங்கள் சக்திக்கேற்றாற் போல் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். பாலைச் சுட வைக்கும்பொழுது 6 மாஷை எடையுள்ள புதிய பிரம்மி இலையை அதில் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு அதை ஆற வைத்துச் சாப்பிடவும். சுத்தமான பசும்பால் கிடைக்காவிடில் அதற்கு பதிலாக வெள்ளாட்டுப் பாலை எடுத்துக் கொள்ளலாம். 3 அல்லது 4 தினங்களுக்குப் பிறகு பாலை ஜீரணிப்பது கடினமாகத் தோன்றினால் சிறிதளவு சுக்கையும் மிளகையும் நன்றாகப் பொடி செய்து அத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கல்ப காலத்தில் தானிய வகைகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட எந்தப் பண்டத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. பாலைத் தவிர வேறு எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. புலன்கள் அனைத்தையும் பரிபூர்ணக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். நேரத்தை அதிகமாக பிரார்த்தனையிலும், தியானத்திலும் செலவிட வேண்டும். ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள விரும்பினால் இடதுபுறமாகப் படுக்கவும்.

அனுசரிக்க வேண்டிய முறை பின் வருமாறு :-

பால் தினந்தோறும் காலையில் கறந்ததாக இருக்க வேண்டும். பிரம்மியின் அளவை கீழ்க்கண்ட

விகிதத்தில் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். சிகிச்சைக் காலம் முழுதும் முடிய 45 நாட்களாகும்.

முதல் நாள் 3 மாஷை (காலை மாலை இருவேளையும்)
2ம் நாள் 4 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)
3ம் நாள் 5 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)
7ம் நாள் 9 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)
15ம் நாள் 17 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)
21ம் நாள் 23 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)
28ம் நாள் 30 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)
31ம் நாள் 33 மாஷை (காலை மாலை இரு வேளையும்)

32ம் நாள் முதல்கொண்டு தடவைக்கு 2 மாஷையாகக் குறைத்துக் கொண்டு வந்து 45வது நாளில் முதல் நாள் சாப்பிட்டதைப் போல காலையும் மாலையும் 3 மாஷை அளவில் கொண்டு வந்து நிறுத்த வேண்டும்.

கல்பம் முடிந்ததும் உணவைச் சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்க வேண்டும். முதலில் பழரசம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு பாசிப்பயறு, பழைய அரிசி சாதம், சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடிய உணவுப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றை வழக்கமான ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்ளும் முன்பு சாப்பிட வேண்டும். சிகிச்சைக்குப் பிறகு இந்தக் காலத்தில் வெங்காயம், எண்ணெய் வகைகள், மிளகாய், புளி (புளிப்பான பண்டங்கள்) முதலியவற்றை விலக்கி இருக்க வேண்டும்.

21. நூறாண்டு வாழ்க்கைக்கு ஆயுர்வேத மருத்துவ முறை

மரணத்தைத் தொலைவில் நிறுத்தி வைக்கவும், நீண்ட ஆயுளைப் பெறவும் ஆயுர்வேத அமைப்பில், ரசாயன மருத்துவ முறை ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தற்காலத்தில் இந்த அமைப்பு புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ள அறிவியலாக ஆகியுள்ளது. இந்த மருத்துவ முறையில் மூப்பு ஒரு வியாதி. இதற்குச் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. விபத்துகளால் ஏற்படும் மரணங்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

ரசாயன மருத்துவ முறையின் வாயிலாக ஆயுள் முடிவில்லாமல் நீட்டிக்கப்பட முடியும். சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணமாகாத நோய்களையும் மூப்பையும் நீக்கும் அறிவியலே ரசாயனம்; இது ஆயுளை நீடிக்கச் செய்கிறது; இளமையை மீண்டும் திரும்பச் செய்கிறது.

நீண்ட ஆயுளை வளர்ப்பதும், ஞாபக சக்தி, உடல் நலம், சுறுசுறுப்பு ஆகியவற்றை இழந்து விடாமல் நிலை நிறுத்துவதும் எதுவாயிருந்தாலும் அது ரசாயனம் எனப்படும். உடம்பின் 'ரச'ங்களுக்கும், உடம்பின் மற்ற ஆதாரப் பொருள்களுக்கும் நன்மை தரும் சக்தி படைத்திருப்பதால் இது ரசாயனம் எனப்படுகிறது. இது ஜீவதத்துவ பரிணாமத்துக்கு வலிமையை ஊட்டுகிறது; இரத்தத்தை விருத்தி செய்கிறது; இவற்றின் விளைவாக உடம்பு முழுவதும் சக்தி பெறச் செய்கிறது.

விந்திய மலையில் வாழ்ந்து வந்த மாண்டவ்ய முனி, மூலிகைகளால் நீண்ட ஆயுளையும் சித்திகளையும் பெற்றார். சயவனப் பிராஸத்தின் மூலமாக சயவனரிஷி அவ்வாறே அடைந்தார். மக்கள் நீண்ட ஆயுளைப் பெற உதவுவன ரசாயனங்கள் எனப்படுகின்றன.

கந்தகம், பாதரசம், எட்டிக்காய் விதைகள், வேம்பு, கடுக்காய், நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றைக் கொண்டு ரசாயன மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது.

ரசாயனங்கள் பௌதிக உடம்புக்கு அமரத்துவத்தைத் தரக்கூடியவை. இந்தப் பிறவியிலேயே இலட்சியத்தை அல்லது ஆத்ம ஞானத்தை அடைவதற்காக நீண்ட காலத்திற்கு உடம்பை நலத்தோடும் வலிமையோடும் ரசாயனங்கள் வைத்திருக்கின்றன. உடம்பை நீண்ட காலம் நலத்தோடும் வலிமையோடும் வைத்திருந்தால், யோக மாணவர்கள் தங்களின் இலட்சியத்தை அடைவதற்குப் பெரும் அளவில் காலம் கிடைக்கிறது. இறப்பதிலும், மீண்டும் பிறப்பதிலும் மிகுந்த அளவில் காலம் இழக்கப்படுவதில்லை. இதுவே ரசாயனங்களின் கொள்கை.

நீண்ட ஆயுளுடன் இருக்கவும், இளமையை மீண்டும் பெறவும் ஆயுர்வேதத்தில் மூன்று தெளிவான செயல் முறைகள் விளக்கப்படுகின்றன. அவையாவன: ஒன்று- ரசராஜ்ரசாயனம்; பாதரசத்தால் இப்பெயர் வந்தது; பழங் காலத்துச் சிகிச்சை முறைகளில் பாதரசமே முதன்மையும் மிகுந்த முக்கியத்துவத்தையும் பெற்றிருந்தது. மற்றவை 'ரசாயன' மூலிகைகள்; 'ஆசார ரசாயனம்' ஆகும்.

"ஏகோ சௌ ரசராஜா சரீரம் அஜரம் அமரம் குருதே" நலம் மிகுந்த ரசராஜ் ஒன்றுதான் உடம்பை என்றென்றும் இளமையுடன் இருக்கச் செய்கிறது; அமரத்துவத்தைத் தருகிறது.

'ரசாயன' மூலிகைகள் - சோமம், நீலம், காரி, பத்மம், கடுக்காய், நெல்லிக்காய் போன்றவற்றின் மூலமும் நீண்ட ஆயுள் பெறப்படுகிறது. நெல்லிக் காயும் கடுக்காயும் உடம்புக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகின்றன; அளவற்ற வலிமையையும் வீரிய சக்தியையும் வழங்கு

கின்றன; பல நோய்களுக்கும் உட்படாமல் தடுக்கும் சக்தியை ஊட்டுகின்றன. சிகிச்சை பெறுவர் வீட்டுக்குள் அல்லது வீட்டுக்கு வெளியில் தங்குகிறார்.

யோகிகளாலும் முனிவர்களாலும் பின்பற்றப்பட்ட மற்றொரு மருத்துவ முறை 'ஆசார ரசாயனம்'; இது ஆயுளை நீடிக்கச் செய்து இளமையை மீண்டும் திரும்பச் செய்கிறது. இதற்குரிய பயிற்சிமுறை இயமம், நியமம் அல்லது அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் முதலான ஒழுங்கான நன்னடத்தையாகும்.

சுஷ்ருதர் என்ற ஞானியின் கருத்தின்படி, ரசாயன மருத்துவ சிகிச்சை, இளமையில் அல்லது நடுத்தர வயதில் தரப்பட வேண்டும். மூப்பு அல்லது தளர்ச்சி ஏற்கனவே வந்த பிறகு தரப்பட்டால் விரும்பிய பலன்களை அதனால் பெற இயலாது.

22. நூறாண்டு வாழ்க்கைக்கு இயற்கை மருத்துவ ரகசியங்கள்

நோய், நம்மை அச்சுறுத்த வேண்டிய நிலை அல்ல; அது நமக்கு வெளியில் உள்ள காரணங்களால் ஏற்படுவது அல்ல. நோய், வாழ்வில் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகளின் விளைவு. உடல் நலம் தான் வாழ்கிறது. பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரையில் உடல் நலம் தான் வாழ்கிறது; வாழ்க்கைதான் மனிதனை வாழச் செய்கிறது.

நோய்கூட, உடல் நலத்தின் அடையாளம்தான்; அது, உடம்புக்குள் அன்னியப் பொருள் நுழைவதனால் ஏற்படும் வாழ்வின் எதிர்ச் செயல், வாழ்வின் தூய்மைப் படுத்தும் செயல்முறை, நோய் எனப்படுகிறது. அது பல்வேறு வடிவங்களில் வருகிறது. ஆனால் அடிப்படையில் எல்லா நோய்களும் ஒன்றுதான்; பல நோய்கள் இல்லை; நோய் என்பது சுலபமான வாழ்க்கை அல்ல; அது, அன்னியப் பொருளை நீக்குவதன் பொருட்டு வாழ்க்கை நடத்தும் போராட்டம். ஆதலால் நோயினின்றும் விடுபடுவதற்கு, அன்னியப் பொருளை நீக்குவதற்குத் தன் உடம்பில் உள்ள ஜீவாதாரச் சக்திக்கு ஒருவன் உதவி செய்ய வேண்டும்.

நோய், உடம்பில் இருக்கும் அன்னியப் பொருளை நீக்குவதற்கு வாழ்க்கை மேற்கொள்ளும் முயற்சியின் காரணமாகத் தோற்றம் தரும் அடையாள அறிகுறிகள் என்று கூறலாம். ஆங்கில முறை மருத்துவர்கள் தரும் நச்சுத்தன்மை மிகுந்த மருந்துகளால் நோயை அடக்கி வைக்கக் கூடாது. தனக்குரிய வழியில் அன்னியப் பொருளை நீக்குவதற்கு இயற்கையை விட்டுவிடு. ஜீவாதார சக்தி, தடையில்லாமல் இந்தப் பணியை

நிறைவேற்றுவதற்கு உன்னால் முடிந்த அளவு உதவியாக இரு. முதன்மையும் முக்கியத்துவமும் வாய்ந்தது உபவாசம்.

ஜீவாதார நிர்வாகத்தில் மிகவும் பொறுப்புள்ளது உணவின் ஜீரணம். நீ நோயுற்றிருக்கும் போது வயிற்றுக்குள் உணவைச் செலுத்தினால், உடம்புக்குள் உள்ள அன்னியப் பொருளை அகற்றும் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள ஜீவாதார சக்தி, வேறு வழியில் திருப்பப்பட்டு உணவை ஜீரணம் ஆக்க வேண்டி நேரிடுகிறது. இது நிலைமையை மோசமாக்கி விடுகிறது. நோயுள்ள காலத்தில் உண்ண வேண்டாம். அப்போது, உள்ளே உள்ள அன்னியப் பொருளை ஜீவாதார சக்தி விரைவில் நீக்கும்.

கழிவை நீக்குவதைக் காட்டிலும் உணவைத் தன்மயம் ஆக்குவதற்கே இயற்கை முன்னுரிமை தருகிறது. கழிவுப் பணி காத்திருக்கலாம்; நிச்சயம் இதனால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும்; ஆனால் தன்மயமாக்கும் பணி ஒரு நொடி கூடக் காத்திருக்க முடியாது. உணவு வயிற்றை அடைந்தவுடனே இச்செயல் முறை முழுவேகத்துடன் நடைபெற வேண்டும். ஜீவாதாரச் சக்தி, தூய்மைப் படுத்தும் சுய உணர்வுத் தூண்டுதலை நிறுத்த வேண்டும்; நோயின் தீவிரத்தைக் குறைக்க வேண்டும். விஞ்ஞானிகளின் வாதம், நோயுள்ளபோதுகூட நோயாளி உணவை உண்ண அனுமதிக்கப்பட வேண்டும் என்ற கருத்தை ஆதரிக்கிறது; உயிர் வாழ்வு பாதுகாக்கப்படுவதற்கு உணவு அவசியம் என்பது அவர்களின் கருத்து. ஆனால் உண்மை இதற்கு நேர் மாறாக இருக்கிறது! உணவு உயிர் வாழ்வைப் பாதுகாக்கவில்லை; உயிர் வாழ்வுதான் உணவை உண்கிறது; உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கும் தன்மயம் ஆக்குவதற்கும் தேவையான சக்தியை விளைவிக்கிறது. உயிர் வாழ்வு தானாகவே வாழ்கிறது.

உடம்பின் கட்டுமானப் பணிக்கும், பழுதுபட்டதைச் செப்பனிடவும் உணவு வாழ்வுக்குத் தேவையாக உள்ளது. உயிர் வாழ்வைப் பாதுகாத்துப் பராமரிக்க உணவு தேவையில்லை. இது அனைவராலும் தெளிவாக உணரப்பட வேண்டும். அப்போது, 'நோயுள்ளபோது நீ ஏன் உபவாசம் இருக்க வேண்டும் என்பது உனக்குத் தெளிவாகப் புரியும்; ஏனெனில், உபவாசத்தினால் நீ ஜீவாதாரச் சக்தியைப் பாதுகாத்துச் சேமிக்கிறாய்; உணவை ஜீரணம் செய்வதற்கும் தன்மயம் ஆக்குவதற்கும் அது செலவாகி விடாமல் தடுத்து வைக்கிறாய்; இவ்வாறு, அன்னியப் பொருளை வெளியேற்றும் பணியையே முழுமையாகக் கவனிக்க அது விடுவிக்கப்படுகிறது.

அடுத்து வருவது உணவுத் திட்டம். உணவு சாத்வீக மானதாக இருக்க வேண்டும்; உடம்பை நிலை பெறச் செய்வதற்காக மட்டுமே உணவை உண்ண வேண்டும்; இந்த உடம்பைப் பாதுகாத்துப் பராமரிப்பதற்காகச் சிறிய அளவில் மட்டுமே உணவு தேவைப்படுகிறது. அது நமக்கு அவசியம். எனினும் இயற்கையாகிய நம் அன்பு அன்னை உயிர் வாழ, உடம்பு நிலை பெற்றிருக்க எவ்வளவு வேண்டுமோ அதற்கு அதிகமான அளவு உணவை ஜீரணம் செய்வதற்காகச் சிறிது அதிகமான சக்தியை நமக்குள் வழங்கி இருக்கிறாள். ஒருவனுடைய ஜீரண சக்தியின் அளவு, உயிர் வாழ்ந்திருக்க எவ்வளவு உணவை ஜீரணம் செய்யத் தேவைப்படுகிறதோ, அதற்கும் சிறிது அதிகமாகவே உள்ளது. நோய்க்கு ஆளாகி விடாமல், இந்த ஜீரண உணவு எல்லையை ஒருவன் பாதுகாப்பாகப் பின்பற்றலாம். இந்த ஜீரண உணவு எல்லையை மீறுவது நோய்க்கு வகை செய்வதாகும்; ஏனெனில், உன் உடம்பு எவ்வளவு உணவை ஜீரணம் செய்யும் சக்தி படைத்துள்ளதோ

அதற்கும் அதிகமான அளவு உணவை நீ உடம்புக்கு வழங்குகிறாய். தேவைக்கு மேல் மிஞ்சியிருக்கும் உணவு, அப்போது ஒரு சுமையாகிறது; உயிர் வாழ்வு, அதை நீக்க வேண்டியுள்ளது. மிஞ்சிய உணவு வயிற்றில் புளித்து நுரைத்துப் பொங்குகிறது; அது பல்வகையான நச்சு வாயுக்களை உண்டாக்குகிறது; உயிர் வாழ்வு, இவை எல்லாவற்றையும் தன்னுடைய செயல்முறைகளால் வெளியேற்ற வேண்டியுள்ளது; இச்செயல்முறை நோய் என்று சொல்லப்படுகிறது.

உயிர் வாழ்வின் தேவையை நிறைவு செய்யப் போதுமான அளவு உண்பவன் யோகி; சாத்வீகமான வடிவுள்ள மனத்தை அவன் அனுபவிப்பான். அவன் அமைதியாக இருப்பான்; ஒளியுள்ள உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் அவன் அனுபவிப்பான்.

தன் ஜீரண சக்தி அளவு வரையில் உண்பவன் போகி, அவனும் எல்லையைத் தாண்டுவதில்லை; ஆதலால் அவன் நல்ல உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் அனுபவிக்கிறான். அவனுடைய மனோபாவம் ரஜோ குணமயமானது. அவன் புலனின்ப நுகர்ச்சிகளில் நாட்டம் செலுத்துகிறான். ஜீரண சக்தியின் எல்லையை மீறும்போது மனிதன் ரோகி ஆகின்றான். நோயாளி ஆகின்றான். மனோபாவத்தில் இவன் தமோகுணமயமானவன்; உண்மையில் இவன் ஒரு நடைப் பிணம்.

சாத்துவீக உணவு உடம்பைப் பேணி வளர்க்கிறது; உயிர் வாழ உதவுகின்றது. பழங்கள், காய்கறிகள், முழுமையான தானியங்கள், கொட்டைகள், கீரைகள், பால் இவை யாவும் சாத்துவீக உணவுப் பொருள்கள். இவற்றிற்கு இயற்கையான உணவு மதிப்பு உண்டு. அவையே உணவு விமானங்கள் போல் செயல்படும்

ஊறுகாய்கள், வத்தல் மிளகாய், உப்பு, புளி முதலியவை அவற்றிற்குத் தேவை இல்லை. ஏனெனில், மனிதன் தான் உண்ணும் உணவின் உயிர்ச் சத்தை அழித்து விடுகிறான்; எனவே விமானங்கள் போல் செயல்படும் பசியூட்டும் தூண்டுதல்களின் உதவி தேவைப்படுகிறது; அவைகள் உணவைச் சுமந்து கொண்டு வயிற்றுக்குள் செல்லுகின்றன. ஊக்கம் அளிக்கும் இந்தப் பொருள்களும், தேனீர், காப்பி, மற்ற குளிர்பானங்கள், மதுபானங்கள் ஆகியவையும் நரம்புகளுக்கும் உடம்பு முழுவதற்கும் எரிச்சலை ஊட்டுகின்றன; நோய்களுக்கும், ஒழுக்கங்கெட்ட தீய எண்ணங்களுக்கும் முன்னோடிகளே, இந்தப் பானங்கள்.

உடம்பின் உள்ளே இருக்கும் உயிர்ப்புத் தீயால் கேட்கப்படாத உணவுகளை வயிற்றுக்குள் திணிப்பதற்காகப் பசியைத் தூண்டும் பொருள்கள் மக்களால் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. உயிர்ப்புத் தீயாகிய நெருப்பு, உண்மையில் கடவுளேயாகும். உள்ளே இருக்கும் இந்தக் கடவுளின் தோற்றத்திற்காக மனிதன் காத்திருக்க வேண்டும்; பிறகு பகவானுக்கு உணவைப் படைக்க வேண்டும். இக்காலத்தில் மக்கள் பசி எடுப்பதற்காகக் காத்திருப்பதில்லை. ருசி உணர்வின் ஏக்கங்களை அவர்கள் பசியென்று தவறாகக் கருதி விடுகின்றனர். உண்ணும் ஆவலை அவர்கள் பசி என்று தவறாகக் கருதுகின்றனர். பசியின் இன்பத்தை அவர்கள் ஒருபோதும் அனுபவித்ததில்லை. பசி கடவுளின் வடிவில் உள்ளது; கடவுளைப் போலவே, இதன் இயல்பையும் சொற்களால் விளக்க முடியாது. அது எதுவாக உள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்வதற்கு ஒருவன் அதை அனுபவிக்க வேண்டும்; அதைச் சொல்லால் தெரிவிக்க முடியாது. ஆனால் பசியைப் பற்றி ஒருவகையான குறிப்பைத் தரலாம்; அதன்

உதவியால் உனக்கு உண்மையாகப் பசி ஏற்படும் போது அதை நீ புரிந்து கொள்ளலாம்.

முந்திய உணவின் கழிவுப் பொருள்கள் யாவும் முதலில் காலி செய்யப்பட வேண்டும்; ஏனைய சொற்களில் கூறினால், முந்திய உணவுடன் சம்பந்தப்பட்ட ஜீரணம், தன்மயமாதல், கழிவுகளின் வெளியேற்றம் ஆகிய செயல்முறைகள் அனைத்தும் முற்றுப் பெற்றிருக்க வேண்டும். குடல்கள் காலியாக ஆன பிறகு உடம்பு ஒரு புதுமையுடன் லேசாக இருப்பதை நீ உணர்வாய். லேசாக இருப்பதையும் மகிழ்ச்சியையும் நீ உணர்வாய். உழைக்க வேண்டும் என்று நீ விரும்புவாய். உன் மனமும் அறிவும் தெளிவாக இருக்கும். இது உணரப்படவில்லையென்றால் உடம்பினுள் கழிவுப் பொருள் இன்னும் இருக்கிறதென்று அர்த்தம். லேசாக இருக்கும் தன்மை உணரப்படத் தொடங்கிய பிறகு நீ உழைக்க வேண்டும். உன் உணவுக்குரிய தகுதியை நீ பெறுவதற்கு நீ ஊழியம் செய்ய வேண்டும். பிறகு வயிறு சுருங்கும். இதனால், உழைப்பதற்கு வேண்டிய ஆதாரச் சக்திகள் யாவும் சுபலமாகக் கிடைக்கும். உழைப்பதற்கு இன்பமாக இருப்பதை நீ உணர்வாய். பின்னர் பசி மெதுவாகத் தானாகவே தோன்றும். வயிற்றிலிருந்து பசியேப்பம் மேலே வருவதை நீ அனுபவிப்பாய். இது சுத்தமான, வாசனை இல்லாத காற்று. பசி வந்து விட்டது என்பதைக் காட்டும் அடையாளம் இது. சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நீ உண்ணலாம். பசி வரும் போது, உணவுக்காக உன்னை ஏங்கச் செய்யாது. உணவைப் பார்த்ததும் திடீரென்று கையால் வாரி அள்ளி விழுங்கச் செய்யும் பேராசை ஆவலாக, அது இருக்காது. பசி, அதற்கு மாறாக, உடம்பின் கட்டுமானத்திற்குப் பழுதுகளைச் செப்பனிடு

வதற்கும், உள்ளிருக்கும் உயிர்ச் சக்தி உணவை மகிழ்வுடன் வேண்டுவதாக இருக்கும்.

உணவை உண்ணும் ஆவல் மட்டும் இருக்கும் போது உணவின் ருசி இன்பத்தை நீ அனுபவிக்க மாட்டாய். ருசியை மட்டும் திருப்தி செய்யும் உணவை நீ விரும்புவாய்! இயற்கை உணவின் இனிமையை நீ அனுபவிக்க முடியாது; ருசியற்றதாகவும் ஊக்கம் ஊட்டாததாகவும் அது இருப்பதை நீ காண்பாய். ஆனால் உனக்கு உண்மையான பசி இருக்கும் போது, இயல்பான உணவு மிகவும் இனிதாக இருப்பதை நீ காண்பாய்; உணவின் இயற்கையான இனிப்பை நீ அனுபவிப்பாய்.

மெதுவாக உண். பற்களால் நன்றாக அரை. மாவுப் பொருள்கள் வாயிலேயே ஜீரணம் செய்யப்பட வேண்டும். விழுங்குமாறு ஆசையூட்டும் உணவை உண்ண வேண்டாம். குறிப்பாக, அல்வா, பூரி, பரோட்டா முதலியவற்றை உண்ணும் பழக்கம் மிகுந்த தீங்கை விளைவிக்கின்றது. உணவைப் பற்களால் நன்றாக அரைத்து விழுங்க வேண்டும்; ஆனால் அல்வா, உன்னை அப்படியே விழுங்கச் செய்கிறது. ஊறுகாய்களும், வற்றல் மிளகாயும் உன்னை அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணச் செய்கின்றன. ஆதலால் இவை தீங்கானவை; அவசியம் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

தேனீரையும் காப்பியையும் பருகும் பழக்கத்தைக் கூட விட்டுவிட வேண்டும். தேனீரும் காப்பியும் இது போன்ற பானங்களும் உணவு அல்ல; அவை ஊக்கத்தைத் தூண்டும் பொருள்கள் மட்டுமே. அவை உன் ஜீவாதாரச் சக்தியைத் தட்டி எழுப்பி அதை உன்னை வெளியேற்றச் செய்கின்றன. இயற்கையல்லாத ஒரு சக்தியை நீ உணர்கிறாய்; அதைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று நீ தூண்டப்படுகிறாய். உன் சக்தியின்

இருப்பை அவை கூட்டுவதில்லை. அவை அதை வடியச் செய்து இருப்பைக் குறைத்து விடுகின்றன. ஆதலால் நீ மெதுவாக உன் ஜீவாதாரச் சக்தியை இழக்கின்றாய்.

உண்பதை எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்பதை நீ தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இயற்கை தன் அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளது. வயிற்றிலிருந்து உனக்கு ஏப்பம் வரும். இருமுறை வரும். இந்த ஏப்பத்தில் உன் உணவின் முக்கியமான பொருளின் வாசனை இருக்கும். நீ உடனே எழுந்து விட வேண்டும். இதற்குப் பிறகு உண்பது உன் வயிற்றில் மிகையான சுமையை ஏற்றித் துன்பத்திற்கு வழி கோலுவதாகும்.

ஆதலால், உணவைப் பற்றிய முதல் விதி - பசிக்காகக் காத்திரு.

இரண்டாவது, நீ உண்ணும் உணவில் உள்ள ஆதாரச் சக்தி சாரத்தை அழித்து விடாமல் நீ கவனமாக இருக்க வேண்டும். என்ன வைடமின்களை நீ உட்கொள்கிறாய் என்பதைப் பற்றியும் உன் உணவில் எவை இல்லை என்பதைப் பற்றியும் நீ சிறிதும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஆனால், அதே சமயம், உப்புகளும் வைடமின்களும் உணவின் மிகவும் இன்றியமையாத பாகங்கள் என்பதை நீ உணர வேண்டும். இவை இரண்டும் துப்புரவு செய்யும் கருவிகள். இவை சக்கைகளை வெளியேற்ற உதவுகின்றன. உணவு, உடம்பின் தன்மயமாவது அவ்வளவு முக்கியமல்ல; கழிவுகளை வெளியேற்று வதற்கே மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். கழிவுகளின் வெளியேற்றம் திருப்திகரமாக இருந்தால், உடம்பில் அன்னியப் பொருள் எதுவும் இருக்காது; தேக்கம் இருக்காது; எனவே கழிவுகளை வெளியேற்றும் பணியில் ஆதாரச் சக்தி தன் ஆற்றல்களை எல்லாம்

ஒருமுகப்படுத்த முடியும். இந்தப் பணிக்கு வைடமின்களும் இயற்கையான உப்புகளும் உதவுகின்றன. நீ உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் அதை ஜீரணம் செய்வதற்கும், அதன் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கும் தேவையான வைடமின்கள் அடங்கியுள்ளன. எந்த உணவில், எந்த வைடமின்கள் உள்ளன என்பதைப் பற்றி நீ கவலைப்பட வேண்டாம்; அறிவியல், பெயர் குறிப்பிட்டுள்ள எல்லா வைடமின்களையும் நீ உட்கொள்வதாகக் கருத வேண்டாம். புதிய உணவுப் பொருள்களை உட்கொண்டால் இதை நீ நிச்சயம் செய்து கொள்ளலாம். இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள் மிகவும் சிறந்தவை. அவற்றில் வைடமின் வளங்கள் உள்ளன. சிறப்பாக, அதிக சூரிய வெளிச்சத்தைக் கவர்ந்துள்ள காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் வைடமின் கொள் அளவு ஏராளமாக உள்ளது.

பின்னர், காய்கறிகளைச் சமைப்பதில் நீ மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவற்றைப் பச்சையாக உண்பது மிகவும் விவேகமானது. அவற்றைச் சமைக்க வேண்டியிருந்தால் நீராவியால் மட்டும் வேகவைக்கலாம். வேகவைக்கத் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தினால்கூட, அளவுக்கு அதிகமான தண்ணீர் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்; அதிக அளவு தண்ணீரைப் பயன்படுத்தினால் வடிகட்ட நேரிடுவது இயற்கை; வடிகட்டி அப்பால் கொட்டிவிடும்போது அந்த நீரில் கலந்துள்ள காய்கறிகளின் முக்கியமான சாரங்களுடன் கொட்டி விடப்படுகிறது. காய்கறிகள் ஒருபோதும் வறுக்கப்படக் கூடாது; அவற்றுடன் அதிக அளவில் மசாலாப் பொருள்களைச் சேர்க்கவும் கூடாது.

அரிசி, கோதுமை, மற்ற தானியங்கள் ஆகியவற்றை மெருகு தீட்டும் கெடுதலான பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தானியங்களை

இடிக்கும் உரல் இருக்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியங்களை உரலில் இட்டு இடிப்பதனால் உமி மட்டும் நீங்கும்; இயந்திரத்தின் மூலம் மெருகு தீட்டினால், தானியங்களின் மிகவும் முக்கியமான சத்துள்ள பகுதிகள் நீக்கப்படுகின்றன.

பசியாக இருக்கும்போது மாத்திரம் நீ உண்ணலாம்; நீ புதிய உணவுப் பொருள்களை, அவற்றின் முக்கியமான சத்துகளுடன் உண்ணலாம். அது மட்டும் அல்ல. நீ உட்கொள்ளும் காய்கறிகளில் ஊட்டச் சத்துக்களும் வைடமின்களும் நிறைந்துள்ளனவா என்பதையும் நீ நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உணவுப் பொருள்கள் பயிராகும் விளை நிலத்தைப் பற்றி நீ கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதில் செயற்கை உரங்கள் இடக் கூடாது. ரசாயன உரங்கள், பார்ப்பதற்கு அழகான உணவுப் பொருள்களை ஏராளமாக விளைவிக்கலாம்; ஆனால், ஊட்டச் சத்துக்களும் வைடமின்களும் ஏராளமாக உள்ள உணவுப் பொருள்களை அவற்றால் விளைவிக்க முடியாது.

இதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ள மிகவும் நல்ல வழி, உன் உணவுகள் விளையும் நிலத்திற்கு அருகில் நீ குடியிருக்க வேண்டும். செடிகள் வழங்குவதை மனிதன் உட்கொள்ளவும், மனிதன், மலம், சலம், வெளிவரும் மூச்சுக் காற்று ஆகிய வடிவங்களில் செடிகளுக்கு அவற்றின் உணவைத் திருப்பித் தரவும் இயற்கை ஏற்பாடு செய்துள்ளது. இவ்வாறு இது தொடர்ந்து சுற்றும் சக்கரமாக உள்ளது. இந்தச் சக்கரம் பராமரிக்கப்பட்டு வந்தால் நல இழப்பு மனிதனுக்கோ அல்லது மண்ணுக்கோ ஏற்படாது. இக்காலத்தில் மக்கள் பெரிய நகரங்களில் பெருங் கூட்டமாக வசிக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களுடைய உணவைக் கிராமங்களிலிருந்து பெறு கிறார்கள்; ஆனால் உணவைத் தரும் நிலத்திற்கு

அவர்கள், உணவைத் திருப்பித் தருவதில்லை. இயற்கையான உணவை இயற்கையான வழியில் உண்டு வாழும் மக்களின் மலசலங்களே நிலத்திற்கு மிகச் சிறந்த உரம் ஆகும். அந்த நிலம் மனிதனின் உணவை நிறைந்த ஊட்டச் சத்துக்களுடனும் வைடமின்களுடனும் விளைவிக்கும்.

இந்த மூன்று நிபந்தனைகளும் நிறைவேற்றப் பட்டால், நீ நிறைவான உடல் நலத்தை அனுபவிப்பாய்; நோயினால் ஒருபோதும் பீடிக்கப்படமாட்டாய்.

எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய மற்றொரு முக்கியமான கருத்து என்னவெனில், உன்மனத்தை நலமாக வைத்திரு. ஆரோக்கியமான எண்ணங்களை அதில் நிரப்பு; உயர்ந்த கருத்துகளைச் சிந்தனை செய்; எந்நேரமும் இறைவனை ஞாபகத்தில் கொள். அது உடம்பில் உள்ள உயிர்; உணவின் உதவியால் உடம்பைப் பராமரித்து வரும் உயிர் அது; உணவை உண்ணும் உயிர் அது; நோய்களைக் கூட உண்டாக்கும் உயிர் அது; உடம்பில் உள்ள அன்னியப் பொருளை அகற்றவே அது நோயை உண்டாக்குகிறது. உயிர் அல்லது உயிர் சக்தி தனது வலிமையை இறைவனிடமிருந்து பெறுகிறது. ஆதலால் நீ இறைவனை நினைத்தால், பிராணனை இறைவனோடு, மனத்தையும் இறைவனோடு இணைத்தால், நீ அந்த சக்தியைத் தீவிரமான நிலையில் வைத்திருக்கலாம். இறைவனுக்கும் பிராணனுக்கும் இடையே உள்ள இணைப்பு, மனம். சில நேரங்களில் கெட்ட இயல்புகள் தாமாக மனத்தில் தோன்றுவதுண்டு. இயற்கையோடு இயைந்து நீ வெளியில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும் கூட, உன் மனம் களங்கமடைந்திருந்தால், நீ திடீரென்று ஏதேனும் ஒரு நோய்க்கு ஆளாகக் கூடும். ஆதலால், மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்திரு.

நோயைப் பற்றிப் பயப்படாதே. நோய், மாற்று வேடத்தில் வரும் வரப்பிரசாதம். நோய், உள்ளே இருக்கும் உயிரின் அறிகுறி. குவிந்துவிட்ட அன்னியப் பொருளுக்கு எதிராகப் புரட்சி செய்யப் போதிய அளவில் உயிர்ச்சக்தி உள்ளே இருக்கிறது என்பதை அது அடையாளம் காட்டுகிறது. காச நோய், காலரா, டைபாய்டு, பெரிய அம்மை முதலிய தொற்று நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள தங்கள் உற்றார் உறவினர்களை அணுகுவதற்குச் சிலர் அஞ்சுகின்றனர். இது தவறு. நோயாளிகளின் அருகில் சென்றால், நோய் தங்களைத் தொற்றிக் கொள்ளும் என்ற தவறான எண் ணம் அவர்களுக்கு உள்ளது. இவ்வாறு அவர்கள் வருந்தும் நோயாளிக்குச் சேவை செய்யும் பொன்னான வாய்ப்பை இழக்கிறார்கள்.

நோய்கள் அப்படித் தொற்றுவதில்லை. உன் உயிர்ச் சக்தி தாழ்ந்த குறியீட்டளவையை அடைந் திருக்கும் போது எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைந்த நிலையில் உள்ளது; உன் உடம்பில் அன்னியப் பொருள் நிறைந்திருக்கும் போது, அப்போதுதான், நீ நோயால் பீடிக்கப்படுவாய்; ஒரு நோயாளிக்கு நீ சேவை செய்தாலும் செய்யவில்லையென்றாலும் நோய் உங்களைப் பீடிக்கும். நீ ஆரோக்கியமாக இருந்தால், உன் உள்ளம் தூய்மையாக இருந்தால், உன் சுற்றுப் புறங்களையும் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருந்தால், அப்போது எந்த நோயும் உன்னைத் தொற்றும் என்ற அச்சம் உனக்கு வேண்டியதே இல்லை.

நோயாளியினிடத்திலிருந்து ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குக் கிருமிகள் செல்வதால் நோய்கள் உண்டாகின்றன என்ற தவறான எண்ணமே, தொற்றுவது பற்றிய அச்சத்திற்குக் காரணம். அது அப்படி இல்லை. வந்து சேரும் கிருமிகள் நோய்களுக்குக்

காரணம் அல்ல. பெரும்பாலும் நோய் தாக்கும் சமயத்தில் உடம்பில் ஒரு கிருமியும் இருப்பதில்லை; ஆனால், நோயினால் கிருமிகள் உருவாகின்றன. உடம்பில் உள்ள அன்னியப் பொருளை அகற்றும் இயற்கையின் கருவிகளே, கிருமிகள் என்ற உண்மை இதனால் புலனாகின்றது. கிருமிகள் நண்பர்கள். உன்னுடைய உடம்பில் அவை உற்பத்தியாக்கப்படுவதில்லை என்றால், அவைகள் நோயாளியினிடத்திலிருந்து வருகின்றன என்றால், உன்னுடைய உடம்பில் அசுத்தங்கள் இருந்தாலன்றி அவற்றால் உனக்குத் தீங்கு விளையாது. இயற்கை முறை வாழ்வினால் நீ ஆரோக்கியமான உயிரணுக்களை உன் உடம்பில் பெற்றிருந்தால், வெளியிலிருந்து படை எடுத்து வரும் கிருமிகள் கூட, ஆரோக்கியமான உயிரணுக்களாக மாற்றப்படும் அல்லது வெளியே தூக்கி எறியப்படும். ஆதலால் நோய் தொற்றுவது பற்றிய அச்சத்தை விரட்டி விடு; ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்வதாலும், கழிவுகள் குவிந்து விடாமல் காத்துக் கொள்வதாலும் உன் ஜீவாதாரச் சக்தியையும், நோய்த் தடுப்பு ஆற்றலையும் பெருக்கி உறுதிப்படுத்திக் கொள்.

பெரிய அம்மை, தொழு நோய், காச நோய் முதலிய கொடிய தொற்று நோய்களால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு நீ பணிவிடை செய்ய விரும்பினால், உன் வயிறு காலியாக இருக்கும் போது அவரைக் கவனி. உணவு எதையும் உண்ணாதே; (அல்லது, உண்டபின் சில மணி நேரங்கள் காத்திரு); குடலில் உள்ள கழிவுகளையும் வெளியேற்றிச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்; பிறகு நோயாளிக்குச் சேவை செய். உணவை ஜீரணம் செய்வது, தன்மயம் ஆக்குவது, கழிவுகளை வெளியேற்றுவது ஆகிய பொறுப்புகளிலிருந்து விடுவிக் கப்பட்டுள்ள ஜீவாதாரச் சக்தி பிறகு சுறுசுறுப்பாக

இருக்கும்; நோயாளியினிடம் தோன்றும் எந்த அழுக்கும் உன் உடம்புக்குள் நுழைந்து விடாமல் தடுக்கும். பணிவிடை செய்த பிறகு நன்றாகக் குளி; உன் உடைகளைக் கூடத் துவைத்து விடு; உணவை உண்ட பிறகு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்; நோயாளிக்குப் பணி விடை செய்வதற்கு முன்பு ஏற்கனவே இவ்வாறு செய்ய வில்லையென்றால் இதைச் செய். பிறகு அடுத்த நாள் வரைக்கும் நோயாளியின் அருகில் செல்லாதே. இவ்வாறு, பணிவிடை செய்வோர் இருவர் இருக்க வேண்டும்; ஒருவர், தம் உணவை உண்பதற்கு முந்திய காலமான காலை நேரங்களில் பணி விடை செய்யலாம்; இன்னொருவர் தம் உணவை உண்டு அது முழுவதும் ஜீரணமான பிந்திய காலமான பிற்பகல் நேரங்களில் பணிவிடை செய்யலாம். பணிவிடை செய்வோருக்கு எந்த ஆபத்தும் நேராதவாறு நோயாளியை நன்கு கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும், பெரிய அம்மை போன்ற நோய்கள் உண்மையான வரப்பிரசாதமே ஆகும். குறிப்பாகப் பெரிய அம்மை, உடம்பு முழுவதையும் செம்மையாக ஊற்று நீரால் கழுவி விடுவது போல் சுத்தமாக்கி விடுகிறது. பெரிய அம்மை தாக்கியுள்ள நேரத்தில்கூட, உடம்பில் மற்ற வகை அன்னியப் பொருள்கள் இருந்தால், அவை எல்லாவற்றையும் இந்த நோய் அகற்றி விடுகிறது. பெரிய அம்மை தாக்கிய பிறகு கொடிய மேக நோய் போன்ற வியாதிகள்கூட நீங்கிவிடுகின்றன என்று கூறுகின்றார்கள். பெரிய அம்மை போன்ற சக்தி வாய்ந்த அன்னியப் பொருளுக்கு எதிராக ஜீவாதாரச் சக்தி கிளம்பி அதை வெற்றி கொள்ளும் போது இதன் போராட்ட செயல்முறையால் தானாகவே பலவகையான சிறுநோய்கள் நீங்கி விடுகின்றன. ஆதலால், பெரிய அம்மையின் தாக்குதலுக்குப் பிறகு உயிர் வாழ்பவர்,

மிகுந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வை நடத்துகிறார். ஆதலால் இந்தக் கிருமி பயத்தையும், அச்ச மனோபாவத்தையும் விட்டுவிடு. இயற்கை முறை வாழ்வை நடத்தினால் நோயால் பாதிக்கப்படாத வலிமையையும் நீண்ட ஆயுளையும் நீ அடைவாய்.

ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போதும், நோயுற்றிருக்கும் போதும் ஐம்பூதங்களின் காப்பால் உருவாகியுள்ள உன் உடம்பை நிர்வாகம் செய்வதில், வாழ்க்கை அனுபவ ஞானத்தை நீ பயன்படுத்த வேண்டும்; நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐம்பூதங்களும் வெளியே ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. தண்ணீரால் பல நல்ல பயன்கள் உண்டு. ஆதலால், இயற்கை மருத்துவம், குளியல்களுக்கும், பட்டிகளுக்கும் மிகுந்த முக்கியத்துவத்தைத் தருகிறது. ஈரப்பட்டி, உண்மையில் ஒரு வரப்பிரசாதம். வயிற்றைச் சுற்றிலும் அதை இடும்போது வயிற்று உறுப்புகளுக்கு அது வலிமையை ஊட்டுகிறது. ஜீரணம் ஆவதையும் கழிவுகள் வெளியேறுவதையும் அது ஊக்குவிக்கிறது. அது வயிற்றின் தசைகளைச் சுறுசுறுப்பு ஆக்குகிறது; வயிற்றின் சுவர்களை ஒழுங்காக வேலை செய்யச் செய்கிறது. இதனால் நோய் பெரும் அளவில் தணிந்து விடுகிறது. வயிற்றைச் சுற்றிலும் வெறும் ஈரப்பட்டியை இடுவதனால் இதயத் துடிப்பு குணமாக்கப்பட்டவர்கள் பலர் உள்ளனர்.

அதன் அடிப்படை உண்மை இதுதான். உடம்பில் கூடுதல் வெப்பம் இருக்கும் போது, அன்னியப் பொருளை வெளியேற்ற இயற்கை விரும்பும் போது, உடம்பின் அழிக்கும் சக்தியுள்ள கட்டுமானச் சக்திக்கு ஈரப்பட்டி உடம்பிலிருந்து கூடுதல் வெப்பத்தை இழுத்துக் கொள்ள உதவி செய்கிறது. இவ்வாறு, உடம்பிலிருந்து அன்னியப் பொருளை அகற்றுவதற்கு இது பெரும்

அளவில் உதவியாக இருக்கிறது. வாயுக்கள், திரவங்கள், அன்னியப் பொருளின் மற்ற உருவங்கள் யாவும் சுலபமாகவும், மிருதுவாகவும், வேகமாகவும் நீக்கப் படுகின்றன; உடம்பின் உள்முக வேலை நுட்பம் சிறப்பாக வேலை செய்யும் நிலை திரும்பவும் பெறப்படுகிறது.

உடம்பினுள் வெப்பம் இருந்து அது உடம்பின் மேற்புறம் உணரப்படவில்லையென்றால், அப்போது சுறுசுறுப்பூட்டும் ஈரப்பட்டி நல்லதென்று தெரிவிக்கப் படுகிறது. இது வெப்ப எதிர் விளைவை உண்டாக்குகிறது. உடம்பின் வெப்பம் உள்ளும் புறமும் சமமாக்கப்படுகிறது; உடம்பு முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் விருத்தி ஆக்கப்படுகிறது; இவ்வாறு இரத்த ஓட்டத்தின் மூலமாக உடம்பில் உள்ள அன்னியப் பொருள் வெளியேற உதவி செய்யப்படுகிறது.

i) *ஈரப்பட்டி* : துணியின் நீளமான துண்டை எடுத்துக் கொள். அதைத் தண்ணீரில் நனை. துணியிலிருந்து தண்ணீரைப் பிழிந்து விடு. நீளவாட்டில் அதை நான்காக மடி; வயிற்றைச் சுற்றியும் அதை இறுக்கமாகக் கட்டிவிடு; பின்னூக்கிகளால் துணியை இணைத்துவை.

ii) *சுறுசுறுப்பூட்டும் ஈரப்பட்டி* : செயல்முறை, ஈரப் பட்டிக்கு உள்ளதைப் போன்றதே; ஆனால், இங்கு, துணியிலிருந்து தண்ணீரைப் பிழிவது செம்மையாக உள்ளது. துணியில் தண்ணீர் மிகச் சிறிய அளவு தான் இருக்கும். இது வெப்பத்தைத் தூண்டிச் சமமாகப் பரப்புகிறது. சிறந்த பலன்களைப் பெற வேண்டுமானால், ஈரப்பட்டியைச் சுற்றிலும் ஒரு உல்லன் துணியைக் கட்டி விடலாம்.

நிமோனியா காய்ச்சல் உள்ளபோதுகூட ஈரப் பட்டியைப் பயன்படுத்தலாம்; இத்தகைய நேரங் களில் ஈரப்பட்டி இருதயத்தின் மீதும் சேர்ந்திருக் குமாறு அகலமாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் ஈரப்பட்டியை இடலாம். கடுமையான தலைவலியை ஈரப் பட்டியினால் உடனடியாகக் குணப்படுத்தலாம்.

iii) குளியல்: மற்றொரு, சக்தி வாய்ந்த சாதனம், குளியல். இடுப்புக் குளியல் ஓர் உண்மையான வரப் பிரசாதம். தண்ணீர்த் தொட்டியில் உன் இடுப்பும் வயிறும் அமிழ்ந்திருக்குமாறு உட்கார்; முதுகும் தலையும் மேலே, கால்கள் தண்ணீர் மட்டத்திற்கு வெளியே, ஈரம் ஆகாமல் இருக்க வேண்டும். ஒரு சிறிய கைக் குட்டையால் உன் வயிற்றைக்கூட லேசாக அழுத்தித் தேய்த்து விடலாம்.

அடுத்தது, முதுகுத் தண்டுக் குளியல். நீளமான தண்ணீர்த் தொட்டியில் படுத்துக் கொள். தண்ணீரின் ஆழம் ஒன்றரை அல்லது இரண்டு அங்குலம் தான் இருக்க வேண்டும். அது முதுகை மட்டும் ஈரமாக்க வேண்டும்; நீர்மட்டம் இருதயத் துக்கும் முதுகுக்கும் நடுவில் இருக்க வேண்டும். நரம்பு மண்டலத்திற்கு ஆரோக்கியம் தரும் சிறந்த மருந்து, இது. எல்லா நரம்புகளின் வேர்களும் முதுகுத்தண்டில் உள்ளன; உண்மையில் நீ உன் நரம்பு மண்டலத்திற்குப் புத்துயிர் ஊட்டுகிறாய். உன் நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப் படையும் போது, சுரப்பிகள் யாவும் ஒழுங்காக வேலை செய்யத் தொடங்கும்; இது நிறைவான உடல் நலத்தை உனக்கு நல்கும்.

இந்தக் குளியல்கள் எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கலாம் என்பதும் பயன்படுத்தும் தண்ணீரின் வெப்பநிலை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பதும் நோயாளியின் வயதையும் அவருடைய நோய்த் தடுப்புச் சக்தியின் அளவையும், நோயின் அறிகுறிகளையும் பொருத்து உள்ளன. பொது விதியை ஒரு முறை புரிந்துகொண்டுவிட்டால், குறிப்பிட்ட நோய்க்கான சிகிச்சை தானே புலனாகும்.

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதைத் தாங்கும் சக்தி இல்லாதவர்கள், எதிர்ச் செயலின் ஆற்றல் மிகவும் குறைவாக இருப்பவர்கள், ஒருமுறை குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால்கூட ஜீவாதாரச் சக்தியைத் திடீரென்று உசுப்பி விடக் கூடிய நிலையில் இருப்பவர்கள், வெந்நீரில் குளிப்பதை நாடுவதே நல்லதாகும்.

iv) எனிமா : இயற்கைச் சிகிச்சை முறையில் உள்ள மற்றொரு முக்கியமான தூய்மைப்படுத்தும் வழி, எனிமா. இயல்பான மலவெளியேற்றத்தை நிலை நாட்டி ஊக்குவிக்கக் கூடிய வகையில் எனிமாவைச் சாதுரியத்துடன் கையாள வேண்டும். பின்வரும் மூன்று விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதனால் இது சாத்தியமாகும்.

1) அளவுக்கு அதிகமான தண்ணீரை உபயோகிக்க வேண்டாம்; முடிந்த வரையில் மிகக் குறைந்த அளவாகவே தண்ணீரைப் பயன்படுத்து.

2) ஆசனவாய் மட்டத்திற்கு மூன்றடி உயரத்திற்கு மேல் கிண்ணத்தை வைத்துக் கொள்ளாதே.

3) சோப்பு, கிளிசரின் முதலான எரிச்சலூட்டும் பொருள்களைத் தண்ணீரில் கலக்க வேண்டாம்; தெளிந்த தண்ணீரே போதும். வேண்டுமென்றால், கீரைகளின் சாறு, மோர் அல்லது பால் சிறிதளவு சேர்க்கலாம். குளியல், நோயின் நிலை, நோயாளியின் ஜீவாதாரச் சக்தி ஆகியவற்றிற்கு ஏற்றவாறு தண்ணீர், குளிர்ச்சியாகவோ அல்லது வெது வெதுப்பாகவோ இருக்கலாம்.

ஆதலால், இயற்கை முறை வாழ்க்கை, மிகவும் நீண்ட ஆயுளை நிச்சயப்படுத்துகிறது; நிறைவான சாத்வீக மனோபாவத்தை உண்டாக்குகிறது; இது சாதனை செய்வதற்கும், இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், பிரம்மச்சரியத்தைப் பின்பற்றுவதற்கும் மிகவும் உகந்ததாகிறது; இவற்றின் வாயிலாக மனித வாழ்வின் முடிவான மிகப் பெரிய நன்மையை அடைய முடிகின்றது.

23. நீண்ட கால வாழ்க்கை

தாகம் இன்றித் தண்ணீர் பருகுபவன்
பசி இல்லாமல் உணவை உண்பவன்
உடற்பயிற்சி எதையும் செய்யாதவன்
நோயால் வருந்துகிறான்; இளமையில் மடிகிறான்.

ஜீவ சக்தியை அதிகம் வீணாக்குபவன்
புகை இலைப் பழக்கம் உள்ளவன்
கனமாய் விருந்துகள் உண்ணுபவன்
நோயால் வருந்துகிறான்; இளமையில் மடிகிறான்.

மோரைப் பருகி வாழ்பவன்
தக்காளி, எலுமிச்சை உண்ணுபவன்
நாள்தோறும் மூன்றுமைல் நடப்பவன்
நலமாய் வாழ்கிறான்; நீண்ட நாள் வாழ்கிறான்.

ஒவ்வொன்றிலும் மிதமாய் இருப்பவன்
வெயிலில் குளிர்காய் கின்றவன்
குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பவன்
நலமாய் வாழ்கிறான்; நீண்ட நாள் வாழ்கிறான்.

எந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாய் உழைப்பவன்
பேச்சை அளந்து பேசுபவன்
வைகறை நேரம் தண்ணீர் குடிப்பவன்
நலமாய் வாழ்கிறான்; நீண்டநாள் வாழ்கிறான்.

உபவாசம் இருந்து தியானம் செய்பவன்
வாழ்வதற்காக உண்ணுபவன்

இயற்கை மருத்துவம் பின்பற்றுபவன்
நலமாய் வாழ்கிறான்; அமரன் ஆகிறான்.

பசலைக் கீரையை உண்ணுபவன்
பசி இன்னும் இருந்தும் எழுந்து விடுபவன்
உண்ணும் போது மௌனமாக இருப்பவன்
நலமாய் வாழ்கிறான்; நீண்டநாள் வாழ்கிறான்.

24. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்

உடல் நல விதிகளைப் பின்பற்று;
நலநூல் விதிகளைக் கவனி;
சிகிச்சையைக் காட்டிலும் தடுப்பது நல்லது;
நோயை முளையில் கிள்ளி எறி.

உணவைப் பற்களால் நன்றாக அரை;
சமச்சீர் உணவை உண்;
மிதமாக உண்;
காலந்தாழ்ந்த இரவு உணவைத் தவிர்த்து விடு.

திறந்த வெளியில் ஓடு;
தண்டால், கசரத் செய்;
போதை தரும் பானங்களை நீக்கி விடு;
எளிமையாக வாழ்; உயர்ந்த சிந்தனை செய்.

நோய்கள் உடல் நலத்தை அழிக்கின்றன;
நீண்ட ஆயுளைப் பெற உடல் நலம் கருவி;
உடம்பை நலமாகவும் வலிமையாகவும் வைத்திரு;
உனக்கு நீயே மருத்துவனாகும் தகுதியைப் பெறு.

சரீரம் அத்யம் கலு கரம சாதனம்;
நோய்கள் பற்றியும் அறிகுறிகள் பற்றியும் அறிவைப் பெறு;
நோய்களையும் துன்பங்களையும் தடுத்து நிறுத்து;
சுகமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை நடத்து;

சித்தி சுத்தியைப் பெற நோயாளிகட்குப் பணிவிடை செய்;

பேரின்பம் பெறு; அமரனாக ஆகு.

மாதம் ஒரு முறை உபவாசம் இரு;
ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் உப்பை விட்டுவிடு;
குடலை அடைத்து வைக்காதே;
இயற்கையின் உதவியைப் பெறு.

நேரத்தில் படுக்கச் செல்;
நேரத்தில் எழுந்திரு;
ஆர்வத்துடன் பிரார்த்தனை செய்;
ஒழுங்காகத் தியானம் செய்.

25. இரத்த அழுத்தமுள்ள நோயாளிகளும் நீண்ட காலம் வாழ முடியும்

தமனிகளில் இரத்தம் உறைந்துள்ள அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தமுள்ள வயதான ஒவ்வொரு ஐந்து பேர்களிலும், நீங்களும் ஒருவரா? அப்படியிருந்தால் நீங்கள் கவலையுடன் படுக்கையில் காலம் கழிக்கத் தேவையில்லை. இந்த நிலைமைகளில் ஒன்றை அல்லது இரண்டையும் உடைய பலர், விவேகமுள்ள முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொண்டால் பயனுள்ள வாழ்வுகளை வாழும் நம்பிக்கை கொள்ளலாம்.

இந்த இரண்டு நிலைமைகளையும் குணப்படுத்தவும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கவும் மருத்துவ ஆராய்ச்சி, புரட்சிகரமான மாறுதல்களை ஏறக்குறைய உண்டாக்கியுள்ளது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, பயன்படாத படுக்கை வாழ்வுக்கு ஒதுக்கப்பட்டவர்கள் இன்று இயல்பாக எப்போதும் போல வாழுமாறு அறுவுறுத்தப் படுகிறார்கள். இன்றைய விவேகமுள்ள வைத்தியர், சாதாரண நோயாளி, வேலைக்கு லாயக்கற்றவனுடைய பழக்கத்தையும் செயல்முறையையும் மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று தம் சிகிச்சை வழியாகப் பரிந்துரைக்க மாட்டார்; ஆனால், கடற்கரையில் கப்பலில் சுமைகளை ஏற்றியும் இறக்கியும் பணி செய்கின்ற வேலையைப் பெறுமாறு பரிந்துரைப்பார். ஏனைய பல்வேறு நோய்களைக் காட்டிலும், உயர் இரத்த அழுத்தம் நோயாளிக்கு நோயாளி வேறுபடுகிறது; சிகிச்சை, நோயாளிக்குப் பொருத்தமாக இருக்க வேண்டும். உண்மையில், உயர் இரத்த அழுத்தம், முற்றிலும் ஒரு நோயே அல்ல; ஆனால், சளியுடன் கூடிய தலைவலி அல்லது காய்ச்சலைப் போல, ஏதோ தவறு உள்ளது என்பதைக் காட்டும் ஓர் அடையாளம் அது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள மக்களில் பெரும் பாலோர் அறுவை சிகிச்சையால் அல்லது மருந்துகளால், செய்ய முடிந்த பணிகளைக் காட்டிலும் அதிகமாகத் தாங்களே செய்துமுடிக்க முடியும்; இருந்தாலும், குடும்ப மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது எப்போதும் முக்கியம். 'உங்களின் இரத்த அழுத்தம் எவ்வளவு?' என்ற வினா, ஆர்வத்துடன் கூடிய எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டுமேயன்றிப் பரிகாசம் செய்வதாக இருக்கக் கூடாது; ஏனெனில் எளிதில் கோபமூட்டப்படும் தன்மை, உடல் நலமாக இருப்பதற்கும் நலம் குன்றுவதற்கும் இடையேயுள்ள எல்லைக் கோடாக இருக்கக் கூடும். ஒரு நல்ல அறிவுரை யாதெனில், முடிந்தால், தகராறு செய்து கொள்ளாமலும் கவலைப் படாமலும் நீங்கள் இருக்க வேண்டும்.

டாக்டர் பாகே, சில பொது விதிகளைப் பட்டியலாகத் தந்துள்ளார்; அவை ஒவ்வொருவருக்கும் உபயோகம் ஆகும் என்று சொல்ல முடியாது. நடக்க வேண்டும்; மாடிப்படிகளின் மீது ஒருபோதும் ஓடக் கூடாது. நீங்கள் எந்த வேலையைச் செய்தாலும் மிகுந்த களைப்பு ஏற்படுதற்கு முன்பே அதை நிறுத்திவிட வேண்டும். ஓய்வுகொள்ளுங்கள் அல்லது நாள்தோறும் இரண்டு முறை, காலைச் சிற்றுண்டிக்கு முன்பு அரை மணி நேரமும், மதிய உணவுக்கு முன்பு ஒரு மணி நேரமும் சிறு தூக்கம் தூங்கி எழுங்கள். முடிந்தால் சற்று முன்னதாகவே வேலையை நிறுத்தி விடுங்கள்; வெளியில் வந்து திறந்த வெளியில் ஒரு மணிநேரம் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்; ஆனால் போட்டி சம்பந்த மான விளையாட்டுகளைத் தவிருங்கள்; குழிப்பந்து விளையாட்டில் தேவைக்கு மேல் நீண்ட நேரம் ஈடுபட வேண்டாம். நள்ளிரவுக்கு நீண்டநேரம் முன்னதாகவே படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். உங்களின் எடையைச் சீராக

எப்போதும் போல் வைத்திருங்கள். கூடியவரை, தர்க்கம் செய்வதையும் கவலைப்படுவதையும் விட்டுவிடுங்கள்.

அழுத்தம் எவ்வளவு உயர்வாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்குக் கெடுதலும் அதிகமாக இருக்கும் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். விஞ்ஞானம் இதை ஒத்துக் கொள்ள வில்லை. முக்கியமான வினா, இயல்பான அளவுக்கு மேல் அழுத்தம் இருப்பது ஆளைப் பொருத்தது மாத்திரமா என்பது. வெவ்வேறு நேரங்களில் எடுத்த தனது இரத்த அழுத்த அளவு எண்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் தனது வருங்காலத்தை முன்கூட்டிச் சொல்ல முயல்பவர் தனது உணர்வுச் சக்தியை வீணாக்குகிறார்; மேலும், தனது அழுத்தத்தை அவரே, பெரும்பாலும் அதிகப்படுத்திக் கொள்கிறார்.

டாக்டர் பாகே அவர்களின் கருத்தின்படி, இரத்த அழுத்தத்தில் உள்ள அபாயம் என்னவெனில், நிரந்தரமாக உறுதியாகி விடும் உயர் இரத்த அழுத்தம் தொடர் நிகழ்ச்சிகளைக் கிளப்பி விடுகிறது; இவற்றின் காரணமாகத் தமனிச் சுவர்கள் உறைந்து விடுகின்றன அல்லது காயத் தழும்புகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன; முடிவில், சில இரத்தக் குழாய்கள் அடைபட்டு விடுகின்றன. மருத்துவ அறிஞர்கள் இதனைத் "தமனிச் சுவர்கள் தடித்துப் போய்விடுதல்" (கெட்டியாகி விடுதல்) என்று கூறுகின்றனர்; இரத்த அழுத்த நோயாளிகளில் சிலரின் மரணத்திற்கு இது காரணமாகிறது; ஏனெனில், இது அபாயகரமான மாரடைப்பை உண்டாக்கக் கூடும்; இரத்த ஓட்டம் நின்று போனால் ஆபத்தான பலவீனம் ஏற்படுத்தலாம்; அல்லது, சிறுநீரகங்களைப் பழுதாக்கி விடலாம். ஜீவாதாரத் திசுக்களுக்கு இரத்த விநியோகம் நிறுத்தப்படுவது, செடிகளுக்குத் தண்ணீர் கிடைக்காமல் செய்வதைப் போல ஆபத்தானதாகும். உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள எல்லோருமே 'தமனிச்

சுவர்கள் தடித்துப் போய் விடுவதை வளர்த்துக் கொள்வதில்லை; அப்படி வளர்த்துக் கொள்பவர்களிடையிலும், அளவு, அதிகமாகும் விகிதம், தீவிரம் ஆகியவற்றில் வேறுபாடு உள்ளது. சில நோயாளிகள் பல்லாண்டுகளாகப் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கின்றனர்.

ஒரு வியாபாரிக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்த காரணத்தால் அவரை ஆயுள் காப்பீடு செய்ய மறுத்துத் திருப்பி அனுப்பிவிட்டார்கள். பல ஆண்டுகள் கழிந்த பின்னும் அவர் மிகச் சிறந்த உடல் நலத்தோடு காணப்பட்டார். அவருடைய இரத்த அழுத்தம் குறைந்த போதிலும் அவர் இன்னும் காப்பீடு செய்து கொள்ளும் தகுதியற்றவராக இருந்தார்; ஆனால் அவருடைய ஆயுள் எதிர்பார்ப்பு, காப்பீட்டு நிர்வாகிகள் பலரைக் காட்டிலும் உயர்வாகவே இருந்தது. அரை நூற்றாண்டுக்கு முன்பு, ஒரு சிறுவனுடைய இரத்த அழுத்தம் அவனுடைய பதினேழாம் வயதில் உயர்ந்துவிட்டதென்று கண்டறியப் பட்டது. ஆயினும், அவன் வியாபாரம் செய்ய முற்பட்டு அதில் அறுபத்தைந்து வயதாகும் வரை செய்து கொண்டிருந்தான்; காப்பீட்டு நிறுவன விதிகளின்படி ஓய்வு பெறும்படி அவன் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டான். தன் எழுபதாம் வயதில் இரத்த ஓட்டம் திடீரென்று நின்றுபோய், இறந்து விட்டான். தன் வாழ்வில் ஐம்பத்தி மூன்று ஆண்டுகள் வரையில் அவனுக்கு ஒரு தலைவலியோ, மற்ற நோய்களின் அறிகுறிகளோ ஏற்பட்டது கிடையாது; அவன் மரணமடைவதற்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்புதான் உடல் நலக் குறைவின் அறிகுறிகள் காணப்பட்டன; எனினும், அவன் மரண மடைவதற்கு முன்பு எட்டு ஆண்டுகளாக அவனுடைய இரத்த அழுத்தம் மிகவும் உயர்வாகவே இருந்தது.

தனிப்பட்டவர்களிடையே இரத்த அழுத்தத்தின் அளவிலும் குணமடையும் விகிதத்திலும் பெருத்த வித்தியாசம் காணப்படுகிறது. இரண்டு குழந்தைகளையுடைய முப்பத்தி நான்கு வயதுள்ள, ஒரு தாய், நல்ல உடல் நலத்துடன் இருந்தாள்; பிறகு, காலையில் எழும் போது, அவ்வப்போது தலைவலியால் அவதியுற்றாள். மருத்துவர், அவளுடைய இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்திருப்பதைக் கண்டு, தலைவலிகள் நீங்க மருந்துகள் கொடுத்து, உடலின் எடையைக் குறைத்துக் கொள்ளும்படி அறிவுரை கூறினார். அவள் பணியாரங்களையும் மற்ற மாவு வகைகளையும் துறந்தாள்; அவள் தன் வாக்குறுதியில் உறுதியாக இருந்ததைக் கண்டு அவளுடைய கணவர் மிகவும் ஆச்சரியமடைந்தார்.

பதினைந்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, குளிர் கப சுரத்தால் தாக்குண்டு அவள் மீண்டும் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்யப்பட்டாள்; அப்போது அவளுடைய இருதயம் சிறிது விரிவடைந்திருந்தது; இரத்த அழுத்தம் இன்னும், இயல்பு நிலைக்கு அதிகமாக இருந்தது. மற்றபடி அவள் நல்ல உடல் நலத்துடன் இருந்தாள். ஐம்பத்தாறு வயது வரையில் நலமாகவே இருந்தவள் இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாகத் தொல்லைப்பட்டாள். ஒருநாள் காலையில் விழித்து எழுந்தபோது அவளால் பேச முடியவில்லை. அவளுடைய முகம் வலதுபுறம் தொங்கியது; அவளால் வலது கையையோ காலையோ அசைக்க முடியவில்லை. சிகிச்சைக்குப் பிறகு அவள் திடீரென்று ஏற்பட்ட வாத நோயிலிருந்து குணம் பெற்றாள்; அவளுடைய மருத்துவர் அவளைக் கடைசியாகப் பார்க்கும் வரையில், இயல்பாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாள்.

நாற்பத்தைந்து வயதுள்ள ஒரு வழக்கறிஞருக்கு நிலைமை வேறுபட்டதாக இருந்தது; அவர் கூடுதலாக

இரண்டாவது ஆயுள் காப்பீட்டுக்கு விண்ணப்பம் அனுப்பியிருந்தார், தம் நல்ல உடல் நலத்தால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருந்தார்; உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் காரணத்தால் அவருடைய வேண்டுகோள் மறுக்கப்பட்டபோது அவர் அதிர்ச்சியை அடைந்தார். அவருடைய குடும்ப மருத்துவர் நோய் கடுமையானதாக இருப்பதைக் கண்டறிந்து, ஒத்துணர்வுள்ள நரம்பு இழைகளைச் செப்பம் செய்வதற்கான அறுவை சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ளுமாறு பரிந்துரை செய்தார். அந்த நேரத்தில் சேர்ந்தாற் போல் ஏழு வாரங்களைத் தம்மால் மருத்துவமனையில் கழிக்க முடியாது என்று சொல்லி நோயாளி மறுத்து விட்டார்; ஆயினும் தம் உணவில் மாறுதலைச் செய்து கொள்ளச் சம்மதித்தார். ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு அவருக்குக் கடுமையான துன்பங்கள் உண்டாயின; தாங்க முடியாத தலைவலி; மாடிப் படிகளில் ஏறிய பிறகு மூச்சு முட்டியது; கணுக்கால்களில் வீக்கம்; கோபத்தால் இருதய அடைப்பு ஏற்படுவது ஆகியவற்றால் மிகவும் பலவீனமடைந்து விட்டார். இம்முறை தம்மை மருத்துவமனையில் சேர்ப்பதற்குத் தம் மருத்துவருக்கு இசைவு தெரிவித்தார்; ஆனால், மருந்துகள் அருந்தியும், உப்பைக் குறைத்து உணவை உண்டும்கூட ஒருமாத காலத்திற்குள் அவர் இறந்துவிட்டார்.

முதல் நோயாளியை போல இவரும் நீண்ட காலம் வாழ்ந்திருக்க முடியும் என்று ஒரு நேர்மையான வைத்தியர் கூற முடியாது. ஆனால், மற்ற நோய்களைப் போலவே இரத்த அழுத்தத்திலும் ஓர் ஊகம் செய்யலாம்; ஒரு மோட்டார் வண்டியை ஒழுங்காகப் பரிசோதனை செய்து விவேகத்துடன் கவனித்துவந்தால் அது சுகமாக நீண்ட தூரம் ஓடுகிறது; அதைப் போல மனித உடம்பும்

நன்கு கவனிக்கப்பட்டு வந்தால் நீண்ட காலம் சுகமாக வாழும்.

உயர் இரத்த அழுத்துமுள்ள நோயாளிகள் பலர், நன்கு பராமரிக்கப்பட்டு வந்தால் தொல்லை எதுவும் இன்றி நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

26. நூறாண்டு வாழ்வதற்கு நிச்சயமான ஒரு மருந்து முறை

இக்காலத்தில் வாழ்க்கை மிகவும் சிக்கலாக உள்ளது. மக்கள் சுகபோகிகள் ஆகிவிட்டனர். தங்களின் இந்திரியங்களின் மீது அவர்களுக்கு கட்டுப்பாடு இல்லை. அவர்களுடைய பழக்கங்கள் மிகவும் ஒழுங்கீனமாக உள்ளன.

உணவுப் பிரச்சினையே மிகவும் கடினமாகவும் களைப்பைத் தருவதாகவும் ஆகிவிட்டது. ஆத்மீகப் பண்பாட்டிலும், கடவுளைப் பற்றிய அல்லது ஆத்மாவைப் பற்றிய சிந்தனைகளிலும் ஈடுபடுவதற்கு அவர்களுக்கு போதிய நேரம் இல்லை.

ஆனால், ஒரு நேர்மையான சாதகர் தம்முடைய சாதனைக்காக நேரத்தையும் இடத்தையும் கண்டு கொள்ள முடியும். நூறாண்டுகள் வாழ்பவராக ஆவதற்குரிய ஒரு நிச்சயமான, சுருக்கமான மருந்து முறை இங்கே தரப்படுகிறது. ஊக்கத்தோடும் உற்சாகத்தோடும் அன்புகூர்ந்து அதைப் பின்பற்று. தெளிவுடன் நீ அதை உறுதியாகப் பின்பற்றினால் பக்தியும் முக்தியும் உன்னுடையவை ஆகும்.

சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம், பஸ்சிமோத்தாசனம், சூரிய நமஸ்காரம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றை ஒழுங்குடன் திட்டமிட்டுப் பயிற்சி செய்து வந்தால், சந்தேகமின்றி நீ நல்ல உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறுவாய். நல வாழ்வு, நீண்ட வாழ்வு ஆகியவற்றின் நிலையான ஊற்றுடன் உன்னைத் தொடர்பு கொள்ளச் செய்யக் கூடியது, தியானம்.

பகவானுடைய திருநாமத்தை உச்சரிப்பது, ஒரு சக்தி மிகுந்த ஊட்டச்சத்து உணவாகும்; அதனால் நீ நூறாண்டுகளும் அதற்கு மேலும் வாழும் வல்லமை பெறுவாய். இறுதி மூச்சு உள்ள வரையில் மனித சமுதாயத்திற்குத் தன்னலமின்றிச் சேவை செய்யும் தீவிரமான உற்சாகத்தைக் காட்டிலும் மிகுந்த ஆற்றல் வாய்ந்த ஊட்டச் சத்து உணவு வேறு எதுவும் இல்லை; இதனால் உனக்கு இறைவனுடைய கருணை விரைவில் வாய்க்கும்; இதன் பயனாக நலமுடன் நீண்ட காலம் வாழ்வாய்.

தவறான எண்ணத்தை விட்டுவிடு. உடற் சக்தியையும் மனோசக்தியையும் சேமித்துப் பாதுகாத்து வை. அளந்து பேசு. நாள்தோறும் மகா மிருத்யுஞ்சய மந்திரத்தை எவ்வளவு அதிகமாக முடியுமோ அவ்வளவு உச்சரி. வாழ்வில் உனக்கு விபத்துகள் ஏற்படாது. நகரங்களில் பல விபத்துகளைச் சந்திக்கிறாய். இயற்கையல்லாத மரணம் உனக்கு ஏற்படாது.

கடந்த காலத்தில் நீ தவறுகள் செய்திருந்தாலும் கூட, எதிர் காலத்திற்காக உன்னைத் திருத்திக் கொள். சினம், காமம், பேராசை, பகைமை ஆகியவற்றை அடக்கு. மனித சமுதாயத்திற்குச் சேவை செய்யவும், வாழ்வின் குறிக் கோளாகிய இறையருள் அனுபவத்தை இந்தப் பிறவியிலேயே பெறவும், நூறாண்டுகள் அல்லது அதற்கு மேலும் வாழப் பாடுபடுவது மனிதனுடைய கடமை என்று உபநிஷதங்கள் முழங்குகின்றன.

மனித சமுதாயத்திற்குச் சேவை செய்வதற்காக நீண்ட ஆயுளை ஆண்டவன் உங்கள் அனைவருக்கும் அருள்வாராக! இந்தப் பிறவியிலேயே ஆத்ம ஞானத்தை நீங்கள் அனைவரும் அடைவீர்களாக!

27. நூறாண்டுகள் வாழும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

"ஓம் ஜீவேம ஶரத ஶதம்" .... (யஜூர் வேதம்)

நூறாண்டுகள் வாழ வேண்டும் என்ற மனிதனின் குறிக்கோளை வேதத்தின் குரல் எதிரொலிக்கிறது; ஏனெனில் மனிதன், தன் ஞானேந்திரியங்களும் கன்மேந்திரியங்களும் நிறைவான வளர்ச்சி பெற்று, ஒளி மிக்க உடல் நலத்தையும் ஆன்மீக இலட்சியத்தையும், உள்ளுணர்வு மேன்மை பெற்ற நிலையையும் நோக்கமாகக் கொண்ட சிறந்த வாழ்வை அனுபவிக்க வேண்டும். இந்த வேதப் பாடல் பிரார்த்தனை வடிவில் உள்ளது; மனிதனின் உள்ளார்ந்த விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

இந்தக் கலியுகத்தில்கூட, ஆன்மீக அமரத்துவ வாழ்வைத் தேடி நூறாண்டுகள் வாழ்வைப் பெற்ற மகான்கள் இருக்கிறார்கள்; வேதவிதியின்படி, அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் முதலான உயர்ந்த விரதங் களைப் பின்பற்றி இந்தப் பேறு பெற்றார்கள். அவர்கள் மனித சமுதாயத்திற்குச் சேவை செய்வதிலும் ஈடுபட்டிருக்கின்றார்கள். இயம நியமங்களில் நிறை நிலை எய்திய மகான்கள் இருக்கின்றார்கள்; மிக நீண்ட காலம் வாழ்ந்து வரும் இவர்களின் வயதை நிர்ணயிப்பது கடினம்.

இக்காலத்தில் உலக வாழ்வில் சிக்குண்டு தவிக்கும் மக்களின் சராசரி உயர்ந்த வயது அறுபத்தைந்து தான். இதற்குக் காரணம் இந்தியா வெப்பம் உள்ள நாடு; அதே நேரம் நாட்டில் ஊட்டச் சத்து உணவு போதாக் குறையாக உள்ளது. குடும்ப வாழ்வில் உள்ளவர்களில் நூறாண்டு வயதை அடைந்த மனிதனைக் காண்பது

அரிதாக உள்ளது. இத்தகைய மனிதனைக் கண்டாலும் கூட அவன் உடலும் மனமும் மிகவும் பலவீனமடைந்த நிலையில் இருக்கின்றான். இதற்கு முக்கியமான காரணம், அவர்கள் வேதங்களில் விதித்துள்ளபடி, விலக்கப்பட வேண்டியவையும் பின்பற்றப்பட வேண்டியவையும் ஆகியவற்றை அறிவிக்கும் சாம்யம, நியம விதிகளை அனுசரிக்கவில்லை.

பகவான் தன்வந்திரியின் ஆயுர்வேத நூல் விதிகளின்படி ஒழுகி வரும் விவேகிகள், இயம நியமங்களைப் பயிற்சி செய்து தங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பவர்கள், மேன்மையான சிந்தனைகளால் தங்களின் அறிவாற்றலையும் மனோ சக்தியையும் ஒருமுகப்படுத்தியவர்கள், நூறாண்டு ஆரோக்கியமான வேத வாழ்வை அனுபவிக்கிறார்கள். பகவான் தன்வந்திரியின் ஆயுர்வேதம், நூறாண்டு மேன்மை மிகுந்த ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ ஊக்குவிக்கின்றது.

''தர்மார்த்த காம மோக்ஷாணாம் ஆரோக்யம் மூலமுத்தமம்

ரோகாஸ் தஸ்யா மஹார்த்தார ச்ரேயஸோ ஜீவிதஸ்யச''

(சரக்சூத்ரம்) II

''ஒரு விவேகமுள்ள மனிதன், அறம், பொருள், இன்பம், வீடு ஆகியவற்றை நிலை நிறுத்துவதற்காகத் தன் உடல் நலத்தைப் பற்றி எப்போதும் கவனம் கொள்ள வேண்டும்; ஏனெனில், உடலை அழியச் செய்ததன் மூலம், வாழ்வில் மிகச் சிறந்ததாக இருப்பதை நோய்கள் கொள்ளையடிக்கின்றன.'' (சரக் சூத்ரம் : 16)

28. நீண்ட கால வாழ்க்கைக்குத் தினசரிப் பழக்கம்

உடம்பின் நலம் ஓங்கவும் நீண்ட காலம் வாழவும் ஒவ்வொருவரும் காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்து பிரார்த்தனை செய்து தியானத்தைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; இது மனத்தூய்மையையும் ஆன்மீகத் தூய்மையையும் வளர்க்கிறது; இந்திரியங்கள் கூடச் சாத்துவீகத்தை அடைவதனால் நோய்களிலிருந்து விடுதலை பெறுகின்றன.

"*ப்ரஹ்ம மூர்த்தே உத்திஷ்டத ஸ்வஸ்தோ ரக்ஷணார்தமாயுஷ சரீர சிந்தாம் நிர்வார்த்ய குதஸௌச்ச விதிஸ்த்*"

நாள்தோறும் அதிகாலையில் பிரம்ம முகூர்த்த நேரமாகிய நான்கு மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும்; பிறகு, எல்லாக் கவலைகளிலிருந்தும் விடுபட்ட நிலையில் மனத்தை வைத்துக் கொண்டு ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்ய வேண்டும்; பின்னர், குளித்து உடம்பைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு அன்றாடக் கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்க வேண்டும்.

உஷா பானம் (காலை நேரத்தில் தண்ணீரைப் பருகுவது).

தியானம் செய்த பிறகு தூய தண்ணீரைப் பருக வேண்டிய விவரம், பின்வருமாறு : இரவில் உன் படுக்கைக்கு அருகில், தாமிரப் பாத்திரத்தில் அல்லது மெருகு தீட்டிய பளபளப்பான ஏதேனும் ஒரு பாத்திரத்தில் அரை சேர் தூய தண்ணீரை ஊற்றி நன்கு மூடிவைத்திருக்கவும். தியானம் செய்த பிறகு அதிகாலை நேரத்தில் அந்தத் தண்ணீரைப் பருகவும். இது மலச் சிக்கலையும் மற்ற பல நோய்களையும் நீக்குகிறது; இது கண் பார்வையையும் ஞாபக சக்தியையும் கூட அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

29. தூய காற்றில் நடத்தல்

உஷாபானம் பருகிய பிறகு, காலை நேரத்தின் குளிர்ந்த நறுமணம் உள்ள காற்றில் ஒரு மைல் அல்லது இரண்டு மைல் தூரம் உலாவி வரவும்; செழிப்பான பச்சை மரங்கள் வளர்ந்துள்ள பாதையில் நடக்கவும். ஒரு நல்ல இடத்திற்குச் சென்று பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பதினைந்து நிமிடம் பிராணாயாமம் செய்யவும். தூய காற்றில் செய்யும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் சுவாசப் பைகளில் குளிர்ந்த புதிய காற்றை நிரப்புகின்றன; இது இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கச் செய்து இருதயத்தை வலுப்படுத்துகிறது. உலாவி விட்டுத் திரும்பி வந்த பிறகு மலசலங் கழித்து இருபது நிமிடம் ஓய்வு பெறவும். இந்த ஓய்வு நேரத்தில் வேப்பங்குச்சிகளால் அல்லது வேலங்குச்சிகளால் அல்லது நல்ல பற்பொடியைப் பயன்படுத்தி, உன் பற்களைத் துலக்கிக் கொள்ளலாம்.

30. ஆசனங்களும் உடற் பயிற்சிகளும்

பல்வேறு ஆசனங்களினிடையே பஸ்சிமோத் தாசனம், ஹலாசனம், சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மயூராசனம் முதலியவை, ஜீவாதாரச் சக்தியையும் உடல் நலத்தையும் அற்புதமாக அதிகரிக்கச் செய்வதற்கு மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை.

லாகவம் கர்ம சாமர்த்யம் தீப்தோ அக்னிர்மேதச க்ஷய

விபக்தக காத்ரத்வம் வ்யாயாமாத் உபஜாயதே

(வாக்பட சூத்ரம்)

தீர்க்க முடியாத நோய்கள் என்று மருத்துவர்களால் அறிவிக்கப்பட்ட, தீராத நாட்பட்ட வியாதிகள்கூட வெற்றிகரமாகக் குணம் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறுவதற்கு ஆசனங் களும் பிராணாயாமங்களும் மதிப்புமிக்க கொடையாக உள்ளன என்பதில் சந்தேகம் எதுவும் இல்லை.

உடற் பயிற்சிகளைப் பழகுவதால் மூப்பு தடுத்து நிறுத்தப்படுகிறது; அறிவில் வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது; ஆயுள் நீள்கிறது; வலிமையும் பொலிவும் பெருகு கின்றன. பயிற்சியாளரை நோய்கள் திடீரென்று தாக்குவ தில்லை. உடற்பயிற்சிகளை அமைதியான, சாந்தமான மனத்துடன் செய்ய வேண்டும்; உடம்பு வேர்க்கத் தொடங்கும் போது பயிற்சியை நிறுத்திவிட வேண்டும். பயிற்சிக்குப் பிறகு உடம்புக்குச் சிறிது நேரம் ஓய்வு தர வேண்டும்; பிறகு உடம்பில் எண்ணெய் தடவி நன்றாக தேய்த்துவிட வேண்டும். இது ஆரோக்கியமானது. வெயில் காலத்தைத் தவிர, மற்ற எல்லாப் பருவங்களிலும் இதைச் செய்து மிகுந்த நன்மையைப் பெறலாம். பிறகு தூய தண்ணீரில் குளிக்க வேண்டும்; வீழ்கின்ற அருவியின் அல்லது ஓடுகின்ற ஆற்றின்

குளிர்ந்த புதிய தண்ணீரில் குளிப்பது நல்லது; ஏனெனில் இத்தகைய குளியல் உடல் நலத்தை மேம் படுத்துகிறது; தோல் வியாதிகளை அழித்து விடுகிறது. வேதங்களில் விதிக்கப்பட்டுள்ள புண்ணிய நதிகளில் நீராடுவது மனோ சக்திக்கும் ஆன்மீகச் சக்திக்கும் கூட உகந்ததாகும். உடல் நலம் கெட்டுள்ள போதும், சாதாரணமாக உடல் நலம் குன்றியுள்ள போதும் வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கலாம். சூடான தண்ணீரை ஒரு போதும் தலையில் ஊற்ற வேண்டாம். இதனால் தலையில் உள்ள நரம்புகள் பலவீன மடைகின்றன; இதன் விளைவாக முரட்டுத்தனமான சளியும் இருமலும் ஏற்பட்டுத் தொந்தரவு செய்யும்; தலையில் உள்ள முடியும்கூட நரைத்து விடுகிறது. குளிக்கும் போது உடம்பை நன்றகத் தேய்க்க வேண்டும். உடம்பின் மேல் உள்ள ரோமத்துவாரங்களின் அழுக்கு நீங்கிச் சுத்தமாகும்போது ஒளிமிக்க உடல் நலத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது.

குளித்த பிறகு, நாள்தோறும் குறைந்தது இருபது நிமிடங்களாவது பிரார்த்தனை செய்தல், துதிப் பாடல்களைப் பாடுதல், சமய நூல்களை வாசித்தல், சமய சம்பந்தமான மற்ற பயிற்சிகள் ஆகியவற்றில் ஈடுபட வேண்டும். இது உள்முக அகத்தூய்மைக்கு உதவுகிறது; உடம்பின் புறத்தூய்மை நீராடுவதால் அமைகிறது. அகப், புறத்தூய்மைப் பயிற்சிகள் உடல் நலத்திற்கும் இலட்சிய வாழ்க்கைக்கும் பெரிதும் உதவியாக இருக்கின்றன. காலை நேரத் தியானத்திற்குப் பிறகு, பால், பழங்கள், உலர்ந்த பழங்கள், மோர் முதலான லேசான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். ஆயுர்வேத முறைகளின்படித் தயாரிக்கப்பட்ட சயவனப் பிராஸம், அம்ருதப்பிராஸம், பாதாம் பாகு, மஸ்லிப்பாகு முதலிய ஊட்டச் சத்துள்ள மருந்துகளை உண்ணலாம். இவற்றைப் பாலுடன் அல்லது

தேனுடன் அருந்த வேண்டும். இந்த ஆயுர்வேத ஊட்டச் சத்து மருந்துகள் ஆரோக்கியமான நூறாண்டு வாழ்வை வழங்க வல்லவை. சயவன மகரிஷி, சயவனப் பிராஸத்தை அருந்தி வந்ததால் தம் இளமையை மீண்டும் பெற்றார் என்பது பரம்பரைச் செய்தி. இந்த அற்புதமான ஊட்டச் சத்து மருந்தின் பயன், பெருமை மிக்க அசுவினி குமாரர்களாகிய தேவ மருத்துவர்களால் சயவனரிஷிக்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவதற்கு இத்தகைய ஊட்டச் சத்து மருந்துகள் மிகவும் பயனுள்ளவையாக உள்ளன.

31. அன்றாடக் கடமை

வாழ்க்கைத் தேவைகளை நிறைவேற்றும் வழிகளை அனுசரித்து ஒருவர் நாள்தோறும் தம் மனநிலைக்கும் உடம்பின் தகுதிக்கும் ஏற்ற ஏதேனும் ஒரு வேலையில் ஈடுபட வேண்டும். உழைப்பினால்தான் இந்த உடம்பும் இதனுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ள எல்லா இந்திரியங்களும் வலிமை பெறுகின்றன; இரத்த ஓட்டம் வளர்ச்சி பெறுகிறது. இதனால் பசி அதிகரிக்கிறது; உண்ணும் உணவு உடம்பின் தன்மயமாகிறது. உடம்பு நோய்களி லிருந்து விடுவிக்கப்பட்டுச் சுகமாக இருக்கிறது. உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் பராமரிப்பதற்காக நாள் தோறும் உழைப்பது மிகவும் முக்கியம். உழைக்க வில்லையென்றால் உடம்பு நோய்களால் விரைவில் அழிகிறது.

32. உணவு

உயிருள்ள ஒவ்வோருயிரும் வாழ்க்கையைப் பராமரிப்பதற்காக உண்ண வேண்டியுள்ளது. நல்ல உணவுதான் உயிரை உடம்பில் நிலை பெற்றிருக்கச் செய்கிறது. தனிப்பட்டவரின் உள்ளுணர்வு தனது புலப்பாட்டுக்கு உணவின் சக்திக்குக் கடமைப் பட்டிருக்கிறது. மனம், அறிவு, ஆராய்ச்சி, உணவு ஆகியவற்றின் வாயிலாக, உணவின் நுட்பமான சக்திதான் வேலை செய்கிறது. நூறாண்டுகள் வாழ விரும்புகின்றவன் தனது உணவைப் பற்றித் திட்டமிடுவது மிகவும் அத்தியாவசியமாகும் - சரக மகரிஷி.

தத்வறித்யப் ப்ரயுஞ்ஜீத ஸ்வாஸ்த்யம் யேனானுவர்த்ததே

சுஜாதானாம் விகாராணாம் அனுத்பத்தி கரஞ்ச யத் (சரக சூத்ரம்)

என்று கூறுகிறார். உடல் நலத்தைப் பாதிக்காத, நோய்களை உண்டாக்காத, ஒளிமிக்க உடல் நலத்திற்கு எப்போதும் உதவுகின்ற உணவுப் பொருள்களை உண்பதுதான் ஆரோக்கியமானது.

கீதையும், ''ஆயுள், அறிவு, வலிமை, ஆரோக்கியம், சுகம், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை வளர்ப்பனவும், சுவையுள்ள, பசையுள்ள, வலிவூட்டுகின்ற, உடம்புக்கு ஒத்துக் கொள்ளக் கூடியனவும் ஆகிய உணவுகள் சாத்வீக குணம் உள்ளவர்களுக்குப் பிரியமானவை'' என்று அறிவிக்கின்றது.

நல்ல உடல் நலத்தைப் பராமரிப்பதற்காகச் சமச்சீர் உணவின் முக்கியத்துவத்தை எல்லோரும் ஒத்துக் கொள்ளுகின்றனர். மிகை உணவும் அசுத்த உணவும்

உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிப்பவை என்று சரக மகரிஷி கருதுகின்றார். உணவு பற்றிய விதிகளை அறியாமையால் அல்லது அந்த விதிகளை மீறுவதனால் பலர் பல்வேறு நோய்களை அடைகிறார்கள். உடல் நலம், உணவுடன் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளது. அளவு மீறி உண்பதனால் ஒருவரின் உடல் வலிமை பெருகுவதில்லை; மாறாக, வலிமை குறைந்து விடுகிறது. மிகையுணவு பசியையும் உணவின் தன்மயமாகும் சக்தியையும் பலவீனப்படுத்துகிறது; இதனால், தீராத நாட்பட்ட வியாதிகளினால் துன்புற நேரிடுகிறது. மிகையுணவைச் சமநிலைப்படுத்தாத உணவு என்று கூறுவர்; இதனால் பல நோய்கள் தோன்றுகின்றன; வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், பசியின்மை, கல்லீரல் கோளாறுகள், குடல்வால் நோய், சிறுநீர் சம்பந்தமான தொந்தரவுகள், இருதய சம்பந்தமான தொல்லைகள் முதலியவை உண்டாகின்றன. உடம்பில் கொழுப்பை மிகுதியாக்கும் உணவுகளைக் குறைவாக உண்ண வேண்டும். கொழுப்பு அதிகமாவதனால் உடல் பருத்து விடும்; நடக்கும்போது மூச்சு சீராக இயங்காது; இருதயத் துடிப்பின் வேகம் அதிகரிக்கும்; அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும். ஆதலால், முந்திரிப் பருப்புகள், பாதாம் பருப்புகள், அக்ரோட் பருப்புகள், தயிர், பாலாடைக் கட்டி, வெண்ணெய், உருளைக் கிழங்கு, அரிசி, எண்ணெய், டால்டா, நெய், நெய்யாலான தின்பண்டங்கள் ஆகியவற்றை மிதமாக உண்ண வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்கள் விலைமிகுந்த உணவுகளை உண்டுவந்த போதிலும் அவர்களிடம் உடல் நலம் குறைந்து கொண்டே போவதைக் காணுகின்றோம். தன்னடக்க மின்மை, கட்டவிழ்த்து விடப்பட்ட இந்திரியங்கள், ஒழுக்கங்கெட்ட தன்மை, ஆபாசத் திரைப்படங்களையும் நாடகங்களையும் கண்டுகளித்தல், புகையிலை, பீடி, சிகெரட், தேனீர், புலால் உணவு, அபினி, கஞ்சா, பங்கி

மற்ற போதைப் பொருள்களின் பழக்கம், இவற்றுடன் கூட விபச்சாரப் பெண்களின் நட்புறவு ஆகியவற்றால் தங்களின் விந்து சக்தியைப் பெரும் அளவில் வீணாக்குவதே இதற்கு முக்கியமான காரணம். இத்தகைய கேடுகள் எல்லாவற்றினிடமிருந்தும் இந்திரியங்களைப் பாதுகாப்பது மிகவும் முக்கியம்; சத்தியம், அகிம்சை, தூய்மை ஆகிய விரதங்களில் சிரத்தையுடன் ஈடுபட வேண்டும். இந்த முப்பெரும் விரதங்களைப் பின்பற்றுவதால் மட்டுமே மனிதன் உடல்நலம் மிக்க நூறாண்டுகள் வாழும் வாழ்க்கையைப் பெற முடியும்.

33. உண்ணும் முறை

நன்கு அமைதி பெற்ற மனத்துடன், உண்டு முடியும் வரையில் மௌனமாக இருந்து, தனிமையில் உணவை உண்ணுக. தொடங்கும்போது, இறைவனை நினைத்து ஐந்து தேக்கரண்டி உணவை அக்னிக்கு வழங்குக. உன் உறவினர்கள் யாரேனும் வந்திருந்தால் அவருக்கு உணவை இனிதே படைத்துவிட்டுப் பிறகு உன் உணவை உண்ணுக. உணவு சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். எதை உண்டாலும் பற்களால் நன்றாகச் செம்மையாக அரைத்து மென்று உண்க. முதலில் இனிப்பானவற்றை உண்க; பிறகு உப்புள்ள அல்லது உப்புக் கரைந்தவற்றை உண்க. உணவு கொள்ளும்போது நடுவில் அல்லது முடிவில் தண்ணீரைப் பருகலாம். தண்ணீரை அடிக்கடி பருகக் கூடாது; இது அஜீரணத்தையும் ஏப்பத்தையும் உண்டாக்கும். உணவுடன் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரைப் பருகுவது மிகவும் நன்மையைத் தரும். இது ஏப்பத்தை நீக்குகிறது. உண்ட பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்பளித்துக் கழுவு; பற்களையும்கூட நன்றாகத் துலக்கு. பற்களுக்கு நடுவில் ஏதேனும் உணவுப் பதார்த்தம் ஒட்டிக் கொண்டிருக்க அனுமதிக்காதே. அது கிருமிகளின் உறைவிடம் ஆகிப் பல் வலியை அல்லது பற்கள் சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்குகிறது. வாயை நன்றாகக் கழுவிய பிறகு நான்கு இஞ்சித் துண்டுகளை உப்புடன் மென்று உண்க; இது உணவை விரைவில் ஜீரணமாக்குகிறது. நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட சுண்ணாம்புடன் வெற்றிலை பாக்குப் போடுவது மிகவும் நல்லது. உணவுக்குப் பிறகு படுக்கையில் இடதுபுறம் சாய்ந்து படுக்க வேண்டும். அல்லது நூறு எட்டுகள் நடக்க வேண்டும்; இது இரைப்பை நெருப்பை

வலுப்படுத்துகிறது. பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஒரு நாள் உபவாசம் இரு; ஏகாதசி, அமாவாசை, பௌர்ணமி நாட்களில் உபவாசம் இருக்கலாம். இது சமயக் கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தாலும் நலம் தருவதாக உள்ளது. மன உழைப்பை அதிகமாகச் செய்ய வேண்டியிருப்பவர்கள் கோதுமை, பால், வெண்ணெய், தேன், பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, தக்காளிச் சாறு, ஆப்பிள், திராட்சை, மாதுளம்பழம், ஆரஞ்சு, பசலைக் கீரை, புடலங்காய், பாகற்காய் முதலான ஊட்டச்சத்து உணவுகளை உண்ண வேண்டும். புதிய காய்கறி களையும் பழங்களையும் நிறைய உண்ண வேண்டும். ஆட்டுப்பால் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் உகந்தது. உடலுழைப்பை மேற்கொள்பவர்கள் கோதுமை, கொள்ளு, அரிசி, நெய், தயிர், உருளைக் கிழங்கு, முட்டைக்கோசு, நிலக்கடலை, நல்லெண்ணெய் முதலியவற்றை உண்டால் நல்ல கட்டமைந்த உடலைப் பெறுவார்கள். புலால் உணவை உண்பவர்களைக் காட்டிலும் மரக்கறி உணவை உண்பவர்கள் அதிகமான சக்தியையும், மனப்பண்பாட்டு வளர்ச்சியையும் பெற்றுள்ளனர். புலால் உணவை உண்பவர்கள் இருதயக் கோளாறுகள், மனநோய்கள், இரத்த அழுத்தம், இருதயத்துடிப்பு, ஆஸ்த்துமா முதலான பல்வேறு நோய்களால் அவதியுறுகின்றனர். மரக்கறி உணவால் எப்போதும் உடல்நலத்துடன் இருக்கலாம்; சாத்துவீகப் பண்பையும் தூய்மையையும் நன்கு வளர்த்துக் கொள்ள லாம்; இதனால் மனத்தூய்மை மிகும் என்று சிலர் கருதுகின்றார்கள்.

34. பருவத்திற்கேற்ற உணவு

வெயில் காலத்திற்கேற்ற உணவு: உடல் நலத்திற்கும் மனநலத்திற்கும் முன் காலை நேரத்திலும் அதைப் போலவே முன்மாலை நேரத்திலும் உணவை உண்ண வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில் அதிகமான பசியுணர்வு ஏற்படாது. வெப்பத்தினால் உடம்பு அமைதியற்று இருக்கிறது. ஆதலால், லேசான, எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவை ஜீரண சக்திக்கேற்றவாறு உண்ண வேண்டும். அரிசி, மோர், பால், தேன், எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம், கீரைகள், கருப்பஞ்சாறு, வெள்ளரிக்காய், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, மாதுளம்பழம், ஆரஞ்சுப்பழம், பாகற்காய், புடலங்காய் முதலியவை மிகவும் நன்மை தரும் உணவுகள்.

வெயிற் காலங்களில் பகல் வேளை மிகவும் நீண்டுள்ளது; பகலில் உறங்குவது உடல் நலத்திற்கு நலம் தருவதாகவும் உள்ளது.

ii) **வெயிற்காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை**: அதிக அளவு உப்பு; புளிப்பு; சூடான உணவு; பழைய உணவு; உடற்பயிற்சி; இரவில் நடத்தல்; புலால் உணவு; மதுபானம்; உடலுறவு.

இந்தப் பருவத்தில் பிரம்மி ரசாயனம் உடல் நலம் தரும் ஊட்டச் சத்து மருந்தாகும். அதில் ஒரு தோலா எடையளவை உண்டு அரை சேர் பாலுடன் காலையும் மாலையும் இரண்டு வேளை அருந்த வேண்டும். பகற் காலத்தில் பிரம்மி சர்பத் பருகலாம். இது தாகத்தைத் தணிக்கிறது; உடம்பைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கிறது.

iii) **மழைக் காலத்திற்கேற்ற உணவு** : மேகமூட்டமாக இருப்பதனால் இரைப்பை அக்கினி பலவீனமாக இருக்கிறது. உடம்பில் வாயு வலுப்பட்டிருப்பதனால்,

உணவில் விருப்பம் குறைந்துள்ளது. ஆதலால் லேசான, எளிதில் செரிமானம் ஆகக் கூடிய கோதுமை, மெல்லிய கோதுமை ரொட்டி, கிச்சடி, நெய், தேன், அமிலத் தன்மையுள்ள உணவு; இஞ்சி, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பெருங்காயம், லவங்கம், வாழை, வெண்டைக்காய், எலுமிச்சம் பழம், மாம்பழம், ஆப்பிள், திராட்சை முதலியவற்றை உண்ண வேண்டும்.

iv) **மழைக்காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை** : தயிர், பழைய உணவு அல்லது இரவு சமைத்து வைத்த உணவு; வாயு பண்டங்கள், ஆற்று நீர், வெயிலில் அல்லது பகலில் நடத்தல், உடலுறவு, இரவில் விழித்திருப்பது - இவை முற்றிலும் தீங்கு பயப்பவை.

v) **மழைக் காலத்திற்குரிய ஊட்டச்சத்து மருந்து** : உணவுக்குப் பிறகு இரண்டு தேக்கரண்டியளவு அங்குர சலா அருந்த வேண்டும். அது பல நோய்களை நீக்குகிறது; உடம்பைப் பேணி வளர்க்கிறது. பாலில் ஒரு தேக்கரண்டியளவு திரிகடு சூரணத்தைக் கலந்து காலையும் மாலையும் பருக வேண்டும். இது தீங்கு தரும் வாயுவை நீக்குகிறது; பசித் தீயை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

vi) **குளிர் காலத்திற்கேற்ற உணவு** : இந்தப் பருவத்திலும் பசித் தீ மிகவும் வலிமை படைத்ததாக இருப்பதனால் உண்ணும் உணவு முக்கியமாக ஊட்டச் சத்து உள்ளதாகவும் உடல் நலம் தருவதாகவும் இருக்க வேண்டும். அரிசி, கோதுமை, பார்லி, அப்பளம், முட்டைக்கோசு, பாகற்காய், வாழை, தக்காளி, பழச்சாறு, தேங்காய், ஆப்பிள், பேரிக்காய் முதலியவை முக்கியமாக், உடல் நலத்தைப் பயக்கின்றன.

குளிர் காலத்தில் உடம்புக்கு நல்லெண்ணெய்யைத் தடவித் தேய்த்து வெது வெதுப்பான தண்ணீரில் குளிப்பது முற்றிலும் நன்மை தருகின்றது.

vi) குளிர்காலத்தில் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை : பழைய தயிர், கத்தரிக்காய், வாயுவைக் தரும் காய்கறிகள் ஆகியவை உடல் நலத்திற்கு ஊறு விளைவிப்பவை.

viii) குளிர்காலத்திற்கேற்ற ஊட்டச் சத்து மருந்து : அஷ்டவர்க்கத்துடன் சேர்த்துச் சயவனப் பிராஸத்தை ஒரு தோலா எடையளவு காலையும் மாலையும் அருந்தியவுடன் தொடர்ந்து அரை சேர் பாலையும் நாற்பது நாட்கள் பருகி வர வேண்டும். இது பிரம்மச்சரியத்துக்கும் மனோசக்திக்கும் மிகவும் அனுகூலம் செய்கிறது.

ix) இரவு நேர உணவு : இரவு நேர உணவு லேசானதாகவும், எளிதில் செரிக்கக் கூடியதாகவும், அதிகளவில் நீர்த்தன்மை உடையதாகவும் இருக்க வேண்டும். உணவுக்குப் பிறகு சிறிதளவு பால் பருகவும். இது உணவை விரைவில் ஜீரணமாக்குகிறது. இரவு உணவுக்குப் பிறகு பால் பருகுவது மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது. படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பு உண்ண வேண்டும். உணவை உண்டு உடனே உறங்கச் செல்வதனால், படுக்கையை ஈரமாக்கும் கனவுகள் தோன்றுகின்றன; தூக்கமும் அடிக்கடி தடைப்பட்டுப் போகிறது. ஆண்டவனைப் பிரார்த்தித்த பிறகு அல்லது நினைத்த பிறகே, எப்போதும், உறங்கச் செல்ல வேண்டும்.

35. நீண்ட ஆயுளுக்குக் கற்பம்

கற்பம் செய்யும் முறை பழங்காலத்திலிருந்தே நன்கு அறியப்பட்டு வந்துள்ளது; அது எல்லா நோய்களையும் நீக்குகின்ற, நீண்ட ஆயுளையும் ஒளிமிக்க உடல் நலத்தையும் வழங்குகின்ற வல்லமை வாய்ந்தது. முக்கியமான சில கற்பங்களாவன : பால் கற்பம், தக்ர கற்பம் (மோர் கற்பம்), வேப்ப கற்பம், தேன் கற்பம், மாம்பழக் கற்பம், திரிபலா கற்பம் முதலியன. இவை நீண்ட ஆயுளைத் தருவதற்காகப் பழக்கம் செய்து கொள்ளப்பட வேண்டும். வெயிற் காலத்தில் தக்ர கற்பம் அல்லது வேப்ப கற்பத்தை அருந்த வேண்டும். மழைக் காலத்தில் திரிபலா கற்பம் அல்லது மாம்பழக் கற்பத்தையும்; குளிர்காலத்தில் பால் கற்பம் அல்லது தேன் கற்பத்தையும் அருந்த வேண்டும். இந்த திட்டம் உடல் நலத்திற்குப் பெரும் நன்மை தருகின்றது. சில கற்ப வகைகள் முன்னரே விளக்கிச் சொல்லப்பட்டுள்ளன. (மேலும், நம் சிவானந்தா நகர், யோக வேதாந்த வனப் பல்கலைக் கழகம் வெளியிட்டுள்ள 'ஆயுர்வேதப் பயிற்சி' என்ற நூலின் வாயிலாக இவற்றைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்).

நூறாண்டுகள் வாழ விரும்புவோர் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள கற்ப சாதனையை அவசியம் பழக வேண்டும். கற்ப சாதனையின் பயன் மிகுந்த பயிற்சியின் பொருட்டு நல்ல தட்பவெப்பச் சூழ்நிலையுள்ள, ஆரோக்கியமான அழகான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். கற்ப சாதனையுடன் உச்ச அளவு வரையில் இயம நியமங்களைப் பயின்றவர்கள், ஒளிமிக்க உடல் நலத்தை மட்டுமல்ல, வலிமையையும் ஆண்மையையும் புதிய இளமையையும்கூட மீண்டும் பெற்றுள்ளனர்.

கற்பசித்தியின் நிரந்தரமான பயன் : கற்ப சாதனை உடம்புக்கு என்றென்றும் நீடிக்கும் பயனை விளைவிக்கிறது. இந்தச் சாதனையில் தூய பசும்பால், தேன், மோர் முதலான மூலப் பொருள்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன; இவற்றின் நுண்ணிய சக்தி, சாதனை செய்பவருடைய உடம்பில் உள்ள இரத்தம், மாமிசம் போன்ற ஏழு தாதுக்களினூடே நுழைகிறது; பல ஆண்டுகளுக்கு நீடித்திருக்கும் பயனை விளைவிக்கிறது. இந்தச் சக்தியினால் தான் காசநோய், தொழுநோய், ஆஸ்த்துமா, புற்றுநோய், பக்கவாதம் முதலிய பயங்கரமான வியாதிகள் வேர்ப் பகுதியிலிருந்தே அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. முற்காலத்தில் முனிவர்களும் தேவர்களைப் போன்ற அழகுள்ளவர்களும் இந்தக் கற்பங்களின் வாயிலாக தங்களின் ஆயுட் காலங்களை ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரையில் நீட்டித்துக் கொண்டு தவ ஒழுக்கத்திலும் ஆன்மீகச் சாதனைகளிலும் ஈடுபட்டனர். அவர்கள் அமரத்துவத்தையும் அடைந்தனர். இந்தக் காலத்தில் கூடக் கற்பங்களின் பெருமை கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைத்து வைக்கப் படவில்லை. செய்யப்பட வேண்டியது என்னவென்றால், இயம, நியமங்களுடன் கூடிய நம் உறுதியான கற்பப் பயிற்சியேயாகும்.

லோகா சமஸ்தா சுகினோ பவந்து

எல்லோரும் இன்புற்று இருப்பார்களாக!

36. யோக நெறியின் வாயிலாக ஒளிமிக்க உடல் நலம்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”. நல்ல உடல் நலம் உனக்கு மிகப் பெரிய சொத்து. நல்ல உடல் நலமில்லாமல், வாழ்வின் எந்த ஒரு துறையிலும் நீ வெற்றியை எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆன்மீகப் பணிகளுக்குக் கூட நல்ல உடல் நலம் முதல் தேவையாக உள்ளது. நல்ல உடல் நலம் இல்லாமல், உள்முக வாழ்க்கையின் பரந்த கடலில் மறைந்துள்ள ஆழங்களை ஊடுருவிச் சென்று, முடிவான, வாழ்வின் பேரின்பத்தை அடைய முடியாது. நல்ல உடல் நலம் இல்லாமல், கொந்தளிக்கும் இந்திரியங்களுடனும் மூர்க்கத்தனமான மனத்துடனும் உன்னால் போராட்டம் நடத்த முடியாது.

ஹடயோகம், நல்ல உடல் நலத்தைப் பெறுவதற்குத் தெய்வீக வரப்பிரசாதமாக உள்ளது. உடம்பு, மனம் என்ற கருவிகளை ஹட்யோகப் பயிற்சி நிறைந்த சக்தியோடும் சுகத்தோடும் வலிமையோடும் பாதுகாத்து வருகின்றது. பொருள் உலகிலும் ஆன்மீக உலகிலும் உள்ள எதிர்ப்புச் சக்திகளுடன் போர் தொடுப்பதற்கு ஒரு தனிச் சிறப்புள்ள, தற்காப்புப் படைக்கலமாக அது உள்ளது. அதனைப் பயில்வதன் வாயிலாக நீ ஆதி வியாதியை அழித்து ஒளிமிக்க உடல் நலத்தையும் ஆத்ம ஞானத்தையும் பெற முடியும்.

ஹடயோகம், ஆத்ம பண்பாட்டுக்குரிய நிறைவான செயல்முறைத் திட்டம். யோகப் பயிற்சியினால், நீ உன் உடம்பு, மனம், அறிவு, ஆன்மா ஆகியவற்றின் சீரான, இணக்கமான வளர்ச்சியைப் பெற முடியும். அது ஒரு செப்பமான அறிவியல் கலை. ஹடயோகம் யோகப் பயிற்சிகளுக்கான திட்டத்தைப் பற்றி விளக்குகிறது;

இவற்றைப் பழங்காலத்து இந்திய முனிவர்களும் யோகிகளும் பழகி வந்தார்கள்; இவை, அறிவியல் கொள்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. தெளிவில்லாத கருத்து இங்கே இல்லை. அது, பயிற்சி செய்யும் ஒவ்வொருவருக்கும் நிச்சயமான செய்முறை அறிவையும், சுகமான உடல்நலத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும், வலிமையையும், சுறுசுறுப்பையும் உற்சாகத்தையும் தருகிறது. யோகப் பயிற்சியின் வாயிலாக நீ இயற்கை முழுவதையும் முற்றிலும் அடக்கி ஆள முடியும். நீதியொழுக்க நிறைவையும், மனத்தின் ஒருமுகப்பாட்டு நிறைவையும், நீ பெறுவதற்கு அது உனக்கு உதவி புரியும்; பல்வேறு மனோ சக்திகளை வெளிப்படுத்தும் வல்லமையை நீ பெறுவாய். கைவிடப்பட்டவர்களுக்கு நம்பிக்கைச் செய்தியையும், துக்கமடைந்தவர்களுக்கு மகிழ்ச்சிச் செய்தியையும், பலவீனம் அடைந்தவர்களுக்கு சக்தியூட்டும் செய்தியையும் அறிவில்லாதவர்களுக்கு அறிவூட்டும் சக்தியையும் யோகம் வழங்குகிறது. யோகம் என்பது எல்லாப் பூட்டுகளையும் திறக்கக்கூடிய ரகசியமான திறவுகோல்; அது ஆழமாக உறையும் அமைதி, சுவர்க்கப் பேரின்பம் ஆகிய சாம்ராஜ்யத்தின் பூட்டைத் திறந்து விடுகிறது.

87. ஹடயோகத்தின் அங்கம்

ஷட்கிரியைகள், ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், முத்திரைகள், பந்தங்கள், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகள், தியானப் பயிற்சிகள் ஆகியவற்றால் அமைந்துள்ளது, ஹதயோகம். இதன் பயனாகக் குண்டலினி சக்தி விழித்தெழுகின்றது; சமாதியில் இறைவனுடன் முடிவான ஐக்கியம் ஏற்படுகின்றது. ஷட்கிரியைகள், தொடக்கத் தூய்மைச் செயல் முறைகளாக உள்ளன; ஆசனங்கள், பௌதிக உடம்பையும், நரம்பு மண்டலங்களையும் சார்ந்தவை. அவை உடம்பை உறுதியாகவும் நிலையாகவும் இருக்கச் செய்கின்றன; உடம்பின் சுகவீனங்களையும் மந்தமான தன்மையையும் நீக்குகின்றன. பிராணாயாமத்தின் இலக்கு, ஜீவாதாரமான மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவது ஆகும். பந்தங்கள் பிராணன் சம்பந்தமானவை. பிராணனை எது கட்டுகிறதோ அது பந்தம். அவை பிராணனை மேலே செல்லவும், அபானனைக் கீழ்நோக்கிச் செல்லவும் அனுமதிப்பதில்லை. அவை பிராணனையும் அபானனையும் கட்டி ஒன்றாக இணைத்து, இணைக்கப்பட்ட பிராண அபானன்களைச் சுஷும்னை நாடி வழியாகச் செலுத்துகின்ற முத்திரைகள் மனத்தைப் பற்றியவை. அவை முத்திரை இடுவதன் அடையாளங்கள். முத்திரை என்றால் முத்திரை இடுவது. அவை மனத்தை ஆத்மாவுடன் முத்திரை செய்கின்றன. அவை மனத்தை வெளியில் உள்ள பொருள்களினிடம் திரிய அனுமதிப்பதில்லை. அவை வெளியே சஞ்சரிக்கும் மனத்தை நெறிப்படுத்தி இருதய அறைகளில் உள்ள ஆத்மாவுடன் ஒன்றச் செய்து, அங்கே அதை நிலைநாட்டி விடுகின்றன. இவற்றின் இணைப்பு மிகவும் முக்கியம்.

ஆசனங்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் சிரசாசனமும் சர்வாங்காசனமும் முதன்மையும் முக்கியமும் வாய்ந் தவை.

i) **சிரசாசனம் :** நான்காக மடித்த ஒரு போர்வையைத் தரையின் மீது விரி. மண்டியிட்டு உட்கார். இரண்டு கைகளிலும் உள்ள விரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று பூட்டிய நிலையில் போர்வையின் மீது வை. கைகளுக்கு நடுவே பூட்டிய விரல்களின் மீது உன் உச்சந்தலையை வை. உடம்பை மெதுவாக உயர்த்து; கால்கள் நேராக நிற்கும் வரையில் மெதுவாக உயர்த்து. உடம்பின் சமநிலை கிட்டும் வரையில் ஒரு சுவரின் பக்கமாக இதைப் பழகு. இதனால் கிடைக்கும் நலங்கள் கணக்கற்றவை. ஞாபகசக்தி முன்னேற்றமடைகிறது. கண்களும் காதுகளும் பேணி வளர்க்கப்படுகின்றன; வலுவூட்டப் படுகின்றன. வயிற்றின் உள் உறுப்புகளினிடையே ஏற்படும் அழுத்தத்தால் உண்டாகின்ற ஒரு வகையான, நாட்பட்ட மலச்சிக்கல் கூட குணமாகி விடுகிறது. பிரம்மச்சரியத்தைப் பராமரிக்க இது உதவி செய்கிறது. ஓஜஸ் சக்தி உற்பத்தியாகிறது. உன் முகம் புதுப் பொலிவுடன் பிரகாசமாக இருக்கும்.

ii) **சர்வாங்காசனம் :** தரையின் மீது போர்வையை விரி. மல்லாந்து படுத்துக் கொள். கால்களை மெதுவாக உயர்த்து. முதுகு, இடுப்பு, கால்கள் ஆகியவை நேர் கோட்டில் இருக்குமாறு உயர்த்து. முழங்கைகளைத் தரையின்மீது உறுதியாக ஊன்றி, இரு கைகளையும் முதுகுக்குத் தாங்கலாக வைத்துக் கொள். தவடையை நெஞ்சின் மீது அழுத்து. மெதுவாக மூச்சுவிடு; குரல் வளைக்குக் கீழுள்ள சுரப்பியின் மீது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்து. இந்த ஆசனம் நல்ல உடற்கட்டை

அமைக்கிறது. இது குரல்வளைக்குக் கீழுள்ள சுரப்பியைத் தடவித் தேய்த்துவிடுகிறது. இது நலம்பெற்று, நல்ல உடல் நலத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும், நீண்டகால இளமையையும் நிச்சயப் படுத்துகிறது. முதுகுத் தண்டுவடக் குழாய்களுக்கு இரத்தம் தாராளமாக வினியோகம் ஆகிறது. இது அஜீரணம், மலச்சிக்கல், குடல்வால் நோய், இரைப்பை சம்பந்தமான, குடல் சம்பந்தமான கோளாறுகள், இருதயத்திற்கு இரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களின் வீக்கம் முதலான நோய்களை நீக்குகிறது. சிரசாசனத்தையும் சர்வாங் காசனத்தையும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் உடம்பு முழுதும் ஆற்றல் மிக்க இளமையை மீண்டும் பெற முடியும்.

மற்றும் பிற ஆசனங்களும் இருக்கின்றன; ஹலாசனம், மத்ஸ்யாசனம், பஸ்சிமோத்தாசனம், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்த்ராசனம், மயூராசனம், பாதஹஸ்தாசனம், திரிகோணாசனம். சக்கராசனம், சவாசனம் முதலியவையும் உடம்பின் குறிப்பிட்ட உள் உறுப்புகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள முறையில் மீண்டும் இளமையையும் சக்தியையும் ஊட்டுகின்றன.

iii) **பிராணாயாமம் :** பிராணன் என்பது சக்தி அல்லது ஆற்றலின் பிரபஞ்சக் கொள்கை. அது ஜீவாதாரச் சக்தி. பிராணனின் சக்தியால் தான் செவிகள் கேட்கின்றன; கண்கள் காண்கின்றன; தோல் உணர்கின்றது; நாக்கு பேசுகின்றது; மூக்கு முகர்கின்றது; மூளையும் அறிவும் தங்களின் பணிகளைச் செய்கின்றன. இளம் மங்கையின் முகத்தில் புன்னகை, இசையில் உள்ள இனிமை, சொற்பொழிவாளரின் அழுத்தமான பேச்சில் உள்ள சக்தி,

காதலியின் பேச்சில் காதலன் காணும் வசீகரம் ஆகிய இவை யாவும் ஜீவாதாரச் சக்தியாகிய பிராணனால்தான் ஏற்படுகின்றன. உணவு செரிமானம் ஆதல், உணவிலிருந்து சத்து பிரித்தெடுக்கப்படுதல், சக்கைகள் வெளியேற்றப் படுதல் ஆகிய செயல்முறைகளுக்கெல்லாம் பொறுப்பாக இருப்பது பிராணன்தான்.

சிந்தித்தல், விரும்புதல், செயல்புரிதல், திரிதல், பேசுதல், எழுதுதல் முதலியவற்றால் பிராணன் செலவாகின்றது. உடல் நலம் உள்ளவனிடத்தில் பிராண சக்தி அல்லது மனோதிடம் அல்லது ஜீவாதாரச் சக்தி ஏராளமாக இருக்கிறது. உணவு, தண்ணீர், காற்று, சூரியசக்தி ஆகியவற்றால் பிராண சக்தி வழங்கப் படுகிறது. நரம்பு மண்டலம் பிராண சக்தியைப் பயன் படுத்துகிறது. மூச்சு பிராணச் சக்தியை உறிஞ்சுகிறது. செலவானதுபோக எஞ்சி நிற்கும் பிராண சக்தி, மூளையிலும் நரம்பு மண்டலங்களிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. விந்து சக்தி தூய்மை ஆகும் போது அல்லது மாறும் போது உடம்புக்கு ஏராளமான பிராண சக்தியை வழங்குகிறது. மூளையில், ஒஜஸ் வடிவில், அது சேமித்து வைக்கப்படுகிறது.

பிராணாயாமம் என்பது பிராணனையும் உடம்பின் ஜீவாதாரச் சக்தியையும் அடக்கி ஆளுவதாகும். அது மூச்சை நெறிப்படுத்துகிறது. இது ஒரு முக்கியமான படி நிலை. பிராணாயாமத்தின் குறிக்கோள் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவது. பிராணாயாமத்தின் தொடக்கம் மூச்சின் கட்டுப்பாடு. மூச்சின் கட்டுப்பாடு, உயிர் நாடிகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஸ்தூலப் பிராணனில் வெளிப்புறத் தோற்றமே, மூச்சு. ஒழுங்கான பிராணாயாமப் பயிற்சியினால், திருத்தமான மூச்சுப்

பழக்கம் நிலை பெறச் செய்ய வேண்டும். சாதாரண உலகியல் மக்களிடம் மூச்சு ஒழுங்கீனமாக உள்ளது.

பிராணாயாமம், மூச்சைப் பற்றியதாக மட்டும் இருந்தாலும், அது உடம்பின் உள் உறுப்புகளுக்கும், உடம்பு முழுவதுக்கும் நல்ல பயிற்சி கொடுக்கிறது. பிராணாயாமம் எல்லா வகையான நோய்களையும் நீக்குகிறது; உடல் நலத்தை மேம்படுத்துகிறது; ஜீரணத்தை ஊக்குவிக்கிறது; நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் ஊட்டுகிறது; ஆசையை அகற்றுகிறது; குண்டலினி சக்தியை (ஆன்மீகத் தெய்வீகச் சக்தி) எழுப்புகிறது. அது நல்ல உடல் நலத்தையும் மன உறுதியையும் வழங்குகிறது. பிராணாயாமத்தைப் பயில்பவரின் உடம்பு எடை குறைந்திருக்கும்; நோய்களிலிருந்து விடுபட்டிருக்கும்; மேனி நிறம் மிகவும் அழகாக இருக்கும்; குரல் இனிமையாக இருக்கும்.

பிராணாயாமத்தைப் பயில்பவருக்கு நல்ல பசி இருக்கும்; மகிழ்ச்சி இருக்கும்; அழகான உடல் தோற்றம் இருக்கும்; பெரும் வலிமை, தைரியம், உற்சாகம், உயர்ந்த தரமான உடல் நலம், ஊக்கமும் ஆற்றலும், சிறந்த மன ஒருமைப்பாடு ஆகியவை இருக்கும். மேனாட்டவர், கீழ்நாட்டவர், ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் அனைவருக்கும் யோக முறை மிகவும் தகுந்தது; பொருத்தமானது.

மனம், பிராணன், விந்து சக்தி ஆகியவற்றுக்கிடையே ஒரு நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. விந்து சக்தியை அடக்கினால், மனமும் பிராணனும்கூட அடக்கப்படுகின்றன. மனம், பிராணன் ஆகிய இரண்டும் அடக்கப்பட்டால், பிறப்பு இறப்பு வட்டத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது; தெய்வீக ஞானமும்,

அமரத்துவமும், அமைதியும், பேரின்பமும் சித்திக்கின்றன.

பிராணாயாமம் எல்லா வகையான நோய்களையும் நீக்குகிறது; உடல்நலத்தை மேம்படுத்துகிறது; ஜீரணத்தை ஊக்குவிக்கிறது; நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் ஊட்டுகிறது; மனிதனிடம் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை விழித்தெழச் செய்கிறது. பல்வேறு வகைப்படும் மக்களுக்கு ஏற்ற அற்புதமான பயிற்சிகள் யோக அறிவியற் கலையில் உள்ளன. பிராணாயாமத்தையும் மூச்சுப் பயிற்சிகளையும் குறுகிய காலத்திற்குப் பயின்றவர்கள்கூடக் கணக்கற்ற நன்மைகளை அடைந்துள்ளனர். பிராணாயாமத்தில் உள்ள அபாயங்களைக் குறித்து மக்கள் அனாவசியமாக அச்சமடைந்துள்ளனர். அபாயம் சிறிதுகூட இல்லவே இல்லை. இந்த அறிவியலைப் பற்றியும் செய்முறை நுணுக்கங்களைப் பற்றியும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொண்ட பிறகு ஒரு திட்டமிட்ட முறையில் இப்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

38. கபால பாத்தி

இது மண்டையோட்டைத் தூய்மைப்படுத்தும் பயிற்சியாகும். 'கபாலம்' என்றால் 'மண்டை ஓடு' என்று பொருள். ''பாத்தி'' என்றால் 'ஒளியுடன் விளங்கு' என்று பொருள். இப்பயிற்சி மண்டையோட்டை ஒளி பெற்று விளங்கச் செய்கிறது.

பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர்க. கண்களை மூடுக. ரேசக, பூரகங்களை விரைவாகச் செய்க. இதைச் சுறுசுறுப்பாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனால் மிகுதியாக வேர்க்கத் தொடங்கும். சுவாசப் பைகளுக்குக்கூட இது ஒரு நல்ல பயிற்சி. கபால பாத்தியில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் 'பஸ்த்ரிகா'வை மிகவும் சுலபமாகச் செய்ய முடியும். வயிற்றுத் தசைகளைச் சுருங்கச் செய்வதனால் ரேசகத்தை வேகமாகச் செய்ய வேண்டும். ஒரு சுற்றுக்கு இருபது முறை வெளியேற்றங்களைச் செய்க; படிப்படியாக நூற்றிருபது முறைகளாக அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். கபால பாத்தியில் கும்பகம் இல்லை. கபால பாத்தி சுவாச உறுப்புகளையும் மூக்குப் பாதைகளையும் தூய்மைப்படுத்துகிறது. இது சுவாசக் குழாய்களில் ஏற்படும் வலியை நீக்குகிறது. இதன் விளைவாக ஆஸ்த்துமா நோயின் துன்பத்தைத் தணிக்கிறது; நாளடைவில் குணப்படுத்தியும் விடுகிறது. சுவாசப் பைகள் ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியே நல்ல பிராண வாயுவால் நிரப்பப்படுகின்றன. காச நோய் குணமாகிறது. இரத்தத்தின் அழுக்குகள் வெளியே தூக்கி எறியப்படுகின்றன. இரத்த ஓட்டமும் சுவாச இயக்கமும் கணிசமான அளவுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் அடைகின்றன.

கபாலபாத்தி, ஷட்கிரியைகளில் ஒன்றாக மதிக்கப் படுகிறது; இவை தொடக்க காலத் தூய்மைப் பயிற்சிகள்; பிராணாயாமப் பயிற்சியைத் தீவிரமாகச் செய்ய முற்படுபவருக்கு இவை மிகவும் முக்கியமானவை. ஏனைய கிரியைகள் : - நேத்தி; தௌத்தி; நௌலி, பஸ்த்தி திராடக். நாள்தோறும் செய்யும் சாதனையின் ஒரு பகுதியாகச் சில சுற்றுகள் பிராணாயாமத்தைப் பழக விரும்பும் சாதகர்கூட, சில சுற்றுகள் கபால பாத்தியைச் செய்த பிறகு, பிராணாயாமத்தைத் தொடங்குவது நல்லது.

39. சுக பூர்வக பிராணாயாமம்

பத்மாசனத்தில் அமர்க. கண்களை மூடுக. கட்டை விரலால் வலது மூக்கின் துவாரத்தை மூடுக. இடது மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாகக் காற்றை மிகவும் மெதுவாக உறிஞ்சுக. இனி, இடது மூக்கின் துவாரத்தையும் வலது மோதிர விரலாலும் சிறுவிரலாலும் மூடியவாறு, எவ்வளவு நேரம் வசதியாக முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்துக. பிறகு, வலது கைக் கட்டை விரலை நீக்கி வலது மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாக, மிக மிக மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுக. மீண்டும் வலது மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாகக் காற்றை உள்ளே இழுத்து, மூக்கின் இரண்டு துவாரங்களையும் மூடி, எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்துக. பின்னர் நீக்குவதால் திறந்து மூச்சை வெளியே விடுக. இது ஒரு பிராணாயாமம். கும்பகம் செய்யும் போது பிரணவம் அல்லது இஷ்டமந்திரத்தை உச்சரிக்கவும்.

தொடக்கத்தில் சில நாட்கள் வரையில் பூரகம் (மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்); ரேசகம் (மூச்சை வெளியே விடுதல்) ஆகியவற்றை மட்டும் செய்க. சிறிது பயிற்சி பெற்ற பிறகு, கும்பகத்தையும் (மூச்சை நிறுத்துதல்) செய்யலாம். தொடக்கத்தில் கும்பகத்தைப் பத்து வினாடிகள் மட்டும் செய்க; பிறகு, படிப்படியாக இந்த நேரத்தை அதிகரித்துக் கொள்க. முதலில் காலையும் மாலையும் ஐந்து பிராணாயாமங்களைச் செய்யலாம். சிறிது பயிற்சி பெற்ற பிறகு, பத்து பிராணாயாமங்களைச் செய்யலாம். படிப்படியாகக் காலையும் மாலையும் இருபது பிராணாயாமங்களாக அதிகரித்துக் கொள்க. பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் ஆகியவற்றினிடையே இருக்க வேண்டிய விகிதம் 1 : 4 : 2 . தொடக்கத்தில் இந்த

விகிதத்தின்படிச் செய்ய முயல வேண்டாம்; சிறிது காலப் பயிற்சி செய்த பிறகு இந்த விகிதம் தானாகவே அமைந்து விடும்.

இந்தப் பிராணாயாமத்தின் பயிற்சியால் உடம்பு நலமும் வலிவும் பெறுகிறது. பயிற்சியாளர் மிகவும் அழகான தோற்றத்தைப் பெறுகிறார்; அவருடைய குரல் கேட்பதற்கு இனிமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறது. எல்லாவகையான நோய்களிலிருந்தும் அவர் விடுபடுகின்றார். பிரம்மச்சரியத்தில் அவர் நிறைவாக நிலை பெறுகின்றார். பசி தீவிரம் ஆகிறது. நாடிகள் தூய்மை பெறுகின்றன. மனம் ஒருமுகப்படுகிறது. ரஜோ, தமோ குணங்கள் அழிகின்றன. மனம், ஆழ்ந்த தாரணைக்கும் தியானத்திற்கும் தயாராகிறது. முன்னேற்றம் பெற்ற யோகி சித்திகளையும் ரித்திகளையும் பெறுகின்றார்.

i) **உஜ்ஜயி** : பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர்க. வாயை மூடுக. சுவாசப் பைகள் நிரம்பும் வரைக்கும் மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டின் வழியாகவும் மெதுவாகவும் சீராகவும் காற்றை உள்ளே இழுக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் போது மென்மையான சீரான ஓசை உருவாகின்றது. மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டையும் மூடி, முகவாய்க் கட்டையை நெஞ்சின் மீது அழுத்துவதனால் ஜாலந்தரம் செய்க. எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்துக; பிறகு இடது மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாக மிகவும் மெதுவாக மூச்சை வெளியே விடுக.

இந்தப் பிராணாயாமத்தை நின்று கொண்டிருக்கும் போது கூடச் செய்யலாம். தலைச் சூட்டை இது நீக்குகிறது. பயிற்சியாளர் மிகவும் அழகான தோற்றத்தைப் பெறுகிறார். பசித் தீ பெருகுகிறது.

ஆஸ்த்துமா, காசநோய், நுரையீரல் சம்பந்தமான எல்லா வகையான நோய்களும் குணமாகின்றன. உடலின் அழிவையும் மரணத்தையும் போக்குவதற்கு உஜ்ஜயி செய்க.

ii) **பஸ்த்ரிகா** : வேகத்தோடும் பலத்தோடும் தொடர்ச்சியாக மூச்சை வெளியே விடுவது, பஸ்த்ரிகாவின் தனிச்சிறப்புள்ள பகுதியாகும்.

பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர்க. உடம்பு, கழுத்து, தலை ஆகியவற்றை நேராக வைத்துக் கொள்க. உள்ளங்கைகள் முழங்கால்களின் மீது இருக்கட்டும். வாயை மூடுக. இனி, கொல்லன் துருத்தியைப் போல இருபது தடவை வேகமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுக. அடிக்கடி மார்பைத் தளர்த்திச் சுருங்கச் செய்க. வேகமாக மூச்சை வெளியே விடுவது ஒன்றையொன்று தொடருமாறு வேகமாகத் தொடர்ச்சியாகச் செய்க. குரல்வளை வாயின் ஒரு பகுதியை மூடிக் கொள்ளலாம். மூச்சை உள்ளே இழுப்பதும் வெளியே விடுவதும் இருபது தடவை செய்த பிறகு, ஆழ்ந்து ஒரு முறை மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும். எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்திப் பிறகு மிகமிக மெதுவாக மூச்சை மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக வெளியே விடுக. மூச்சை இருபது தடவை வெளியே விடுவது ஒரு சுற்று ஆகும். காலையும் மாலையும் மூன்று அல்லது நான்கு சுற்றுகள் செய்யலாம். தொடக்கத்தில் ஒரு சுற்றுக்கு மூச்சை வெளியே விடுவதைப் பத்து தடவை மட்டும் செய்க; பிறகு மெதுவாகப் படிப்படியாக இருபது தடவைக்கு அதிகரிக்கவும்.

இந்தப் பிராணாயாமத்தை நின்று கொண்டிருக்கும் போது கூடக் கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு செய்யலாம்.

லேசாக மயக்கம் வருவது போல் நீ உணர்ந்தால், பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு, சிறிது நேரம் வழக்கம் போல் மூச்சு விடுக. ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு இரண்டு நிமிடங்கள் ஓய்வு பெறலாம்.

பஸ்த்ரிகா, தொண்டை வீக்கத்தைக் குணப் படுத்துகிறது. இரைப்பை பசித் தீயை அதிகரிக்கச் செய்கிறது; கபத்தை அழிக்கிறது; மூக்கு, நெஞ்சு சம்பந்தமான நோய்களை நீக்குகிறது; ஆஸ்த்துமா, காசநோய் முதலிய நோய்களை அகற்றுகிறது. நல்ல பசியைத் தூண்டுகிறது. குண்டலினி சக்தியை எழுப்ப உதவுகிறது; வாத, பித்த, கபங்கள் மிகுவதால் உண்டாகும் எல்லா நோய்களையும் நீக்குகிறது. உடம்புக்குப் போது மான வெப்பத்தைத் தருகிறது. நாடிகளைத் தூய்மைப் படுத்துகிறது. கும்பகங்கள் எல்லாவற்றையும் காட்டிலும் இதுவே மிகுந்த அளவில் நலங்கள் வழங்குகிறது. சுஷும்னை நாடியில் உள்ள மூன்று முடிச்சுகளையும் ஊடறுத்துச் செல்லப் பிராணனுக்கு உதவி செய்வ தனால், பஸ்த்ரிகாவைச் சிறப்பாகப் பழக வேண்டும். பயிற்சி செய்பவர் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருப்பார்.

iii) **சீத்தளி** : நீண்ட குழாய் போல நாக்கை உருட்டி கொள்க. உதடுகளுக்குச் சிறிது முன்னால் இருக்குமாறு நீட்டிக் கொள்ளுக. வாயின் வழியாகக் காற்றை 'இஸ்ஸீ' என்ற ஓசையுடன் உறிஞ்சுக. வசதியாக எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்துக. பிறகு மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டின் வழியாகவும் காற்றை மெதுவாக வெளியே விடுக.

இதைப் பத்திலிருந்து பதினைந்து நிமிடம் வரை அமர்ந்துள்ள நிலையில், அல்லது நிற்கும் நிலையில் அல்லது நடக்கும் நிலையில் கூடப் பயிற்சி செய்யலாம்.

இந்தப் பிராணாயாமம் இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்துகிறது. இது தாகத்தைத் தீர்க்கின்றது; பசியைத் தணிக்கின்றது. இது உடம்பைக் குளிர வைக்கின்றது. இது தீராத குன்மத்தையும், மண்ணீரல் வீக்கத்தையும் போக்கு கின்றது; நாட்பட்ட பல்வகை நோய்களையும், காய்ச்சல், காசநோய், அஜீரணம், பித்தநீர்க் கோளாறுகளையும், மற்றும் பல வியாதிகளையும் நீக்குகின்றது. இரத்தத்தில் உள்ள எல்லாவகையான நச்சுப் பொருள்களையும் இது நீக்குகின்றது. இந்தப் பிராணாயாமத்தை ஒழுங்கான முறையில் நீண்ட காலம் பழகிவந்தால், பாம்புகளின் விஷம் கூட உடம்பைப் பாதிக்காத அளவுக்கு இரத்தம் மிகுந்த தூய்மையைப் பெறுகிறது. தாகமாக இருக்கும் போது சீத்தளியைச் செய்யலாம். தாகம் உடனடியாகத் தணிந்துவிடுகிறது.

சூரிய பேதிப் பிராணாயாமம் உடம்பில் உள்ள மிகையான வாயுவைப் போக்குகிறது; உஜ்ஜயி கபத்தை நீக்குகிறது; சீத்தளி பித்தத்தை அகற்றுகிறது; பஸ்த்ரிகா அளவுக்கு மேல் மிஞ்சியுள்ள இம்மூன்றின் எல்லா வற்றையும் குறைத்துவிடுகிறது என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர்.

iv) மகா முத்திரை : இடது குதிகாலால் ஆசன வாயை அழுத்திக் கொண்டு வலது காலை நீட்டிக் கொள்ளுக. மெதுவாக முன்னால் வளைந்து வலது கால் விரல்களைக் கைகளால் பிடித்துக் கொள்க. காற்றை உள்ளே இழுத்து மூச்சை நிறுத்திக் கொள்க. முகவாய்க் கட்டையை நெஞ்சில் அழுத்தி ஜாலாந்திர பந்தம் செய்க. புருவமத்தியில் பார்வையை நிலை நிறுத்துக. வசதியாக

எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை நிறுத்துக. பிறகு மெதுவாகத் தலையை நிமிர்த்திக் காற்றை மிகமிக மெதுவாக வெளியே விடுக. காற்றை வெளியே விடுவதை அவசரமாகச் செய்யக் கூடாது. இதை நான்கிலிருந்து ஆறு தடவை செய்யலாம். இதைப் போலவே மறுபுறமும், வலது குதிகாலால் ஆசன வாயை அழுத்திக் கொண்டு, இடது காலை நீட்டி வைத்துக் கொண்டு செய்யவும்.

இது காசநோய், மூலநோய், மண்ணீரலின் வீக்கம், அஜீரணம், உட்சூடு, மலச்சிக்கல், காய்ச்சல் முதலான நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. ஆயுள் நீட்டிக்கப் படுகிறது. பழகுபவருக்கு இது மிகப் பெரிய சித்திகளை வழங்குகிறது.

இது உண்மையில் மகா முத்திரை; பெரிய முத்திரை. இதைப் பழகுபவர் எல்லாவகையான உணவுகளையும் ஜீரணம் செய்ய முடியும். இதைப் பழகுபவரால் நஞ்சு கூட அமிர்தமாக மாற்றப்பட்டு விடுகிறது.

